2007 №5/53/

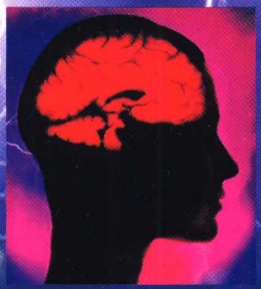
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

«Эликсир жизни» остановит старение

Целительные звуки

Анатомия болезни: миокардит



Жалуетесь на плохую память?

МЕМУАТОН

капли + капсулы

эффективное натуральное средство нового поколения

для улучшения памяти

- обеспечивает полноценное питание мозга, активизирует кровоснабжение
- предупреждает развитие атеросклероза
- улучшает кратковременную и долговременную память
- усиливает концентрацию внимания
- облегчает процесс обучения
- повышает умственную работоспособность, улучшает настроение

Состав: лецитин, глицин; экстракты готу кола, гинкго билоба, красного вина, женьшеня; глютаминовая кислота, витаминный премикс.

Рекомендуется при всех видах ухудшения памяти, рассеянном внимании, снижении умственной работоспособности, психоэмоциональном напряжении (экзамены, деловые встречи, большой объем информации).

Не оказывает психостимулирующего действия, не вызывает привыкания.
РАЗРАБОТАНО В ШВЕЙЦАРИИ

Спрашивайте в своей аптеке.
Информация по телефону:
(495) 686-08-42

О возможных противопоказаниях смотрите в инструкции.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.
БАД. Свид. о гос. рег. № 77.99.23.У.11316.10.06
СЭЗ № 77.99.03.003.Т.002029.10.06

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г. один раз в два месяца.
№ 5 (53)
сентябрь – октябрь 2007 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Ольга ПАПКОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
ИТАР-ТАСС

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

Борис ЧЕРНЫШЕВ
К НАШИМ ЧИТАТЕЛЯМ 3

Алла БАЯНОВА
Я ПРОСТО НАСЛАЖДАЮСЬ КАЖДЫМ ДНЕМ 4

Владимир СКУЛАЧЕВ
НАША ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ – ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ 10

Владимир ЖУКОВ
ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЯДАМИ 14

Николай ПЕТРУШЕНКО
ПРОПОЛИС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ 25

Олег БЕЛЬКОВ
ТРАВЫ – ДЕЛО ВСЕЙ МОЕЙ ЖИЗНИ 29

Владимир СЕРОВ
ОТ ГОРМОНАЛЬНЫХ ТАБЛЕТОК БОРОДА НЕ ВЫРАСТЕТ 32

Ирина АНДРИАНОВА
ГОРОХ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ МОЗГА 35

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 39

Александр ПОКРОВСКИЙ
МИОКАРДИТ – ВОСПАЛЕННОЕ СЕРДЦЕ 51

Марьяна БЕЗРУКИХ
ПЕРВОКЛАШКАМ НУЖНО ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ 62

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2007

© Журнал «Предупреждение», 2007

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Ирина ГОЛИЦЫНА
КАШТАН – ДРУГ ЖЕНЩИН 68

Евгений ТАРАСОВ
БУДЕТ БУРЯ? МЫ ПОСПОРИМ И ПОБОРЕМСЯ МЫ С НЕЙ! 73

Вячеслав НИКОЛАЕВ
ДИСПЛЕЙНОЙ БОЛЕЗНИ СКАЖЕМ «НЕТ» 78

Виктория ТЕРНСКАЯ
ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ПОБЕДЫ НАД КЛЕЩАМИ 85

Владимир КАРПИНСКИЙ
ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ 87

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 95

Мария РОМАНОВА
ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ 101

Михаил БЛАТИН
ВКУС ЧЕРНИЧНОГО ПИРОГА 108

Никита ВАЙНОНЕН
БАБЬЕ ЛЕТО 110

Юрий МАЛАНИН
О МАМЕ 113

Вячеслав КОЖЕВНИКОВ
БЕЗ ЛЮБВИ ЧЕЛОВЕК ПОГИБАЕТ 114

Кришан ЧАНДАР
ВОСКРЕШЕНИЕ ИЗ МЕРТВЫХ 116

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, 261-62-93 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 27.08.2007 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Общий тираж 150 000 экз. Заказ № 1983.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38, тираж 143 400 экз.

С ЯНВАРЯ 2008 ГОДА МЫ БУДЕМ ВСТРЕЧАТЬСЯ ЕЖЕМЕСЯЧНО

Журнал «Предупреждение» выходит с 1999 года. В течение девяти лет читатели получали наше издание один раз в два месяца. Такая периодичность нравилась далеко не всем. Мы получали много писем с просьбой выпускать журнал ежемесячно. И вот свершилось: с января 2008 года мы будем встречаться с нашими читателями каждый месяц. Конечно, подписная цена на полугодие теперь будет несколько выше, чем прежде. Но тут уж ничего поделать нельзя, ибо шесть номеров журнала стоят, естественно, дороже трех. Хочется верить, что новая цена не отпугнет наших постоянных подписчиков. Мы постараемся компенсировать эти расходы интересными и полезными публикациями.

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала
«Предупреждение».

АЛЛА БАЯНОВА: Я ПРОСТО НАСЛАЖДАЮСЬ КАЖДЫМ ДНЕМ

Она – народная артистка России, легенда русского романса. Но ярче любых званий и громких эпитетов звучит само имя – Алла Баянова. Ее жизнь – как захватывающий авантюрный роман, где всего «слишком» – любви и благородства, успеха и страданий, недугов, воли к жизни, желания петь, петь, петь...

Недавно Алле Николаевне Баяновой исполнилось 93 года. Что и говорить – возраст почтенный. Но по-прежнему ее концерты проходят при переполненных залах, романсы в исполнении певицы завораживают публику. Понятия «покой» просто нет в числе ее приоритетов. Алла Баянова – яркая, энергичная, она много гастролирует, дает сольные концерты, строит планы, увлекается...

Накануне нашей встречи артистка вернулась из Сочи, где выступала с концертной программой. Оттуда в ее уютной квартирке на старом Арбате возле окна в огромной вазе – необъятный букет, подаренный поклонниками ее таланта к дню рождения. В букете – 93 пунцовые розы...

– Примите и наши, хоть и запоздалые, поздравления, Алла Николаевна. Как прошла поездка?

– О, замечательно! Меня встречали, как королеву!

– Неужели это вас удивляет?

– Не перестаю, поверьте, удивляться. Публика приветствовала меня стоя, мне стоило немалых усилий уговорить зрителей сесть. Я пела и видела, что доставляю людям радость. А это потрясающее чувство. Как в живой источник окунуться – вот и новые силы, и вдохновение, и, если хотите, здоровье. Нет, нет, я не перестаю удивляться, и возраст здесь совсем ни при чем.

– Мне вспоминается удивительный концерт в Театре эстрады, когда вы отмечали 85 лет творческой деятельности. Даже представить себе невозможно – такие это цифры – 85, 93...

– А я вот все это отлично представляю. И нисколько меня эти, если честно, очень уж большие цифры не настораживают.

– И все-таки, несколько слов о вашем дебюте. Вам, если не ошибаюсь, было всего-то 8 лет.

– Столько лет прошло, а я помню, словно это было вчера. Переполненный зал шикарного парижского ресторана «Казбек», море цветов, шампанского. Горят сотни свечей, в их отблесках переливаются бриллианты дам. И среди этого великолепия начинается музыкальная программа. Мой отец, известный оперный певец Николай Левицкий, пел знаменитую «Легенду о Кудеяре», а я выступила в образе мальчика-поводыря. Была худенькой девочкой, да еще стрижка у меня была «под горшок». Так что роль крестьянского паренька вполне мне подходила.

– С тех пор и началась ваша концертная деятельность, не так ли?

– Именно так. Хотя должна справедливости ради сказать о том, что мама была против: «Ребенку надо учиться, а не петь в ночном кабаре», – это ее слова.

– Но вы, судя по всему, маму не послушались?

– Не послушалась. Наверное, потому, что рано почувствовала притяжение сцены, благодаря ей узнала многих замечательных людей. Например Александра Вертинского. Помню, впервые увидела его в популярном ресторане Парижа «Казанова». Я только-только закончила петь, как ко мне подошел высокий мужчина в темно-синем фраке:

– Ты, девочка, кто?

– А вы кто? – спросила я в свою очередь.

– Я – Вертинский. А ты, судя по всему, дочь певца Левицкого? Как тебя зовут?

– Алла.

– Какое странное имя. Буду звать тебя славянкой с персидскими глазами...

Так состоялось мое знакомство с великим Артистом. Я многому научилась у Вертинского, а романс «Сероглазый король» навсегда остался в моем репертуаре.

– Слушаю вас, Алла Николаевна, и не перестаю восхищаться и удивляться: откуда силы берете, как удается сохранить молодость души, горящий глаз? Не бережете вы свое здоровье, не экономите на нем...

– В моей профессии это просто невозможно. К слову, никогда не пела и не буду петь под фонограмму. Каждый раз старые романсы звучат по-другому, и каждый раз я и зрители не повторяемся. Романсы – это ведь божественная музыка, настоящая поэзия, которые я страстно люблю. Наверное, поэтому являюсь членом жюри удивительного конкурса «Романсиада», получаю огромное удовольствие от встреч с молодыми талантливыми певцами, которых так много в России.

А здоровье... Да мне просто необходимо быть здоровой, чтобы еще хоть немного выходить на сцену, петь. На концертах я выкладываюсь полностью и после того, как смолкнут аплодисменты, в гримерной сижу без сил, как выжатый лимон. Пройдет часа два, и я снова в норме, готова петь, петь.

– Как же вам это удается? Есть свой секрет?

– Нет никакого секрета. Все очень просто. Спасибо природе и моим родителям. Это от них я унаследовала способность довольно быстро восстанавливаться. Лучшее, естественное средство для меня – сон. Сознаюсь, стоит только голову на подушку положить – сразу засыпаю. Не нужны никакие успокоительные чаи, которые пьют многие мои коллеги, микстуры, а уж о таблетках и говорить нечего. Не признаю их. Обожаю смотреть сны, даже злюсь, когда мне ничего не снится.

– А что обычно снится?

– Разные эпизоды моей долгой жизни. Например, когда я

только-только вернулась в Россию, мне снились дни и ночи, проведенные в румынском концлагере, куда я попала за исполнение русских песен. Мы ведь после Парижа оказались в Румынии, а до этого поколесили по миру. Во сне все видела и слышала: стук в дверь, резкий голос: «Откройте, полиция!» И после этого – целый год в лагере для политических. Камера-одиночка, в которой я сидела и из которой меня водили на допросы, тоже много раз снилась.

Скажу только, что из лагеря меня освободили через год, и я еще должна была долгое время отмечаться в околотке. Понятно, я была уже не той оптимистически настроенной Аллой Баяновой с широко раскрытыми глазами. Да и здоровье тогда стало давать сбой. Понадобилось немало времени, чтобы зазвучал, как прежде, голос, чтобы в глазах светилось счастье...

– Но вы ведь справились? Лучшим доказательством этого является ваша потрясающая творческая молодость. Годы не властны над вами...

– Ладно уж вам. Для меня нет большего счастья, чем выходить на сцену, петь. Все, что связано с моей профессиональной деятельностью, мне легко. У меня абсолютный слух, что избавило раз и навсегда от неуверенности на сцене. Профессия всегда дарила и дарит мне радость, а это верный признак того, что с самого начала я пошла своей дорогой. Совершенно не приемлю непрофессионализм – в самом широком смысле слова. Бог знает, какими бедствиями может угрожать окружающим человек, занимающийся не своим делом.

– Похоже, работа для вас – образ жизни?

– И лучшее лекарство. Стоит мне выйти на сцену, как все суетное отступает. Есть только музыка. Расскажу такой случай. В 2004 году за три дня до концерта в «России» я заболела – обструктивный бронхит, температура под 40 градусов. С утра в день концерта не только петь – слова не могла сказать. Администратор в панике – все билеты проданы, аншлаг. А Баянова расклеилась.

– И что, отменили концерт?

– Ни в коем случае! Полоскала горло настойкой календулы, пила молоко с медом. К вечеру привела себя в норму, и концерт

продолжался четыре часа. И пока была на сцене, напрочь забыла о недуге. Правда, потом пришлось лечиться два месяца. Очень помогла дыхательная гимнастика Стрельниковой.

Я не сторонник самолечения, но кое-что из народной медицины взяла на вооружение. Например, для горла использую отвары шалфея и календулы, признаю при высокой температуре уксусные обертывания. А когда сломала ногу и попала в больницу, старалась всеми силами помочь срастаться моим видавшим виды косточкам: ела творог, холодец, а когда сняли гипс – делала легкую гимнастику. Знаете, совсем не вовремя я тогда сломала ногу: у меня были запланированы 20 концертов в Америке, а тут такое... Очень приятная телеграмма пришла из Чикаго – зрители, узнав о моей беде, не сдали в кассу ни одного билета, ждали меня. И дождались...

– Помню, года два назад вы тоже оказались в больнице. Что случилось?

– Перитонит. В реанимации была 75 дней. Подключили к аппарату искусственного дыхания. Тогда врачи вернули меня к жизни, а жизнь для меня – это сцена.

Вообще я не имею права жаловаться на свое здоровье: перенесла два инфаркта, а это совсем не шуточки. Первый был еще в молодости, а второй – во время концерта в Петербурге, прямо на сцене, лет семь назад. Извлекла определенную «пользу» – раз и навсегда бросила курить.

– Как вы все это преодолели, причем настолько успешно, что и сейчас продолжаете гастролировать, работать в полную силу?

– Помогли друзья и работа. В остальном все было, как и у других людей в аналогичном положении. Только благодаря моему арт-директору Наташе Должиковой я очень аккуратно выполняла все предписания, старалась не думать о плохом. И, как видите, все позади. А впереди – еще много хорошего.

Да, жизнь – такая, как есть, но она – прекрасна. Это главное, что следует усвоить и никогда не забывать. Бывает, нам выпадают тяжелые испытания, но я убеждена – жизни надо помогать изнутри. Мы не бессильны и можем подтолкнуть судьбу в том направлении, куда хотим идти. Нужно уметь отворачиваться от дурных моментов, выбрасывать их из памяти. Я «больных» воспоминаний не храню.

– Придерживаетесь ли вы сейчас какого-то определенного режима?

– В нашем доме по режиму живут только мои собаки – две очаровательные терьерши. У них особое питание из-за аллергии, регулярные прогулки, витамины и так далее. Кстати, у меня всегда были животные, я их безумно люблю и считаю, что наши братья меньшие – надежный источник здоровья. Они каждый день, каждую минуту дарят нам тепло, добрые эмоции, заполняют пустоту, когда это надо, а ведь пустота – это разрушение. У меня много ярких впечатлений связано с животными. В день, когда мне исполнилось восемнадцать, мои родители долго тайно совещались, куда-то ушли, а потом принесли мне на пляж большую коробку – подарок. Мы были тогда на маленьком, очень красивом курорте в Бессарабии. Когда я открыла коробку, из нее на берег хлынула яркая желтая волна – восемнадцать однодневных цыплят! Это был такой счастливый импульс – на всю жизнь. Люди подбегали к нам, восхищались. Потом цыплята жили с нами все лето, от них столько шума было, а мы воспринимали это как музыку. Самый незабываемый день рождения. Да, животные принесли мне много счастливых моментов. А сейчас вот такой мой ежедневный бальзам – мои Ася и Нафик.

– Расскажите, как начинается ваш день?

– С кофе. Без этого не могу. Я не придерживаюсь каких-либо определенных диет. Но, понятно, ни белый хлеб, ни всякие там тортики не присутствуют в рационе. Завтрак должен быть плотным, разнообразным, что-то горячее обязательно. Обед уже более легкий, но обязательно с бокалом красного вина. Обычно это овощной суп или щи. Кстати, это только в России я стала есть супы. Последние годы мы исключили мясо, перешли на рыбу или курицу. А ужин – почти символический. Довольно много в рационе творога, кисломолочных продуктов, овощей.

А вот фрукты, представьте, не люблю. Предпочитаю ягоды и еще виноград без косточек. Вообще-то я хорошо готовлю, но все-таки стараюсь не переедать, поэтому к плите подхожу редко.

Не знаю, насколько правильный веду образ жизни, но... Я вот сейчас подумала, что он себя вполне оправдывает. Я просто наслаждаюсь каждым днем, когда живу – работаю – дышу. И я очень счастлива.

Беседу вела Надежда СТУДЕНИКИНА.

НАША ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ – ПРОДЛИТЬ МОЛОДОСТЬ

За семиэтажным зданием факультета биоинженерии МГУ стоит строение нежно-персикового цвета. Внутри него находится оборудованная по последнему слову техники лаборатория академика РАН Владимира Петровича СКУЛАЧЕВА, декана факультета биоинженерии.

Вся трудовая и творческая деятельность 73-летнего Владимира Петровича связана с Московским университетом, который он окончил в 1957 году по специальности биохимик.

В последнее время об академике Скулачеве пишут и говорят, что он в шаге от создания «эликсира жизни».

– Владимир Петрович, что такое старение?

– Существуют разные теории старения организмов. Еще в XIX веке немецкий биолог Август Вейсман высказал гипотезу о наличии некоего механизма старения у животных, за что был осмеян коллегами. Но шло время, и в науке постепенно накапливались факты, подтверждающие теорию Вейсмана. При этом в природе зафиксированы примеры «выключения» программы старения. Вот только некоторые из них.

Тихоокеанский лосось проживает в Тихом океане. А нерестится за тысячу километров от океана, в верховьях Амура. За время нелегкого пути лосось стареет и после икрометания умирает. Но если у лосося удалить надпочечники – такие эксперименты проводились, он пройдет тот же путь, намечет икры, а потом развернется и уйдет обратно в океан. Признаки старения у счастливчика без надпочечников не наблюдаются, даже репродуктивная функция со временем не снижается.

Представители другой разновидности лососей – атлантического лосося – часто содержат в себе паразита – личинку жемчужницы. Так вот, эта личинка выделяет некое вещество, от которого лосось прекращает стареть. А так как жемчужнице выгодно, чтобы рыба-носитель жила как можно дольше, то продолжаться этот процесс может много лет.

Еще один пример – гигантская черепаха. Она настолько хорошо защищена, что съесть ее не удается никому, разве что человеку. Звучит удивительно, но она не стареет. Гигантские черепахи умирают не от старости, а от голода, когда уже не могут носить на себе постепенно утяжеляющийся панцирь.

– Когда старость и смерть становятся необязательными?

– Когда какой-либо из видов освобождается от внешних врагов. Обычные мыши живут один-два года и очень быстро стареют. Раньше считалось, что виной тому чрезвычайно высокий обмен веществ у грызунов. А вот родственник мышей, грызун с забавным именем «голый копальщик», избавился от врагов, потому что живет глубоко под землей. Продолжительность жизни копальщика – больше 30 лет.

– Владимир Петрович, одна из главных ваших научных идей – принцип феноптроза, или гибели целого организма. Растолкуйте его, пожалуйста.

– Я предположил, что если у многих высших животных существуют программы старения, то почему бы им не быть и у человека? Еще 200-300 лет назад человек испытывал сильнейший прессинг природы. Сегодня все иначе. С открытием антибиотиков был преодолен некий качественный рубеж, средняя продолжительность жизни человека увеличилась. В начале XX века в России она составляла всего 31 год, а младенческая смертность была в сотни раз выше нынешней.

Сегодня уже доказано, что процесс гибели клетки, как правило, обусловлен не внешней средой. Клетка умирает не от внешнего воздействия, в ней есть специальная программа самоубийства. В живой природе действует «самурайский принцип»: лучше умереть, чем один раз ошибиться. Если организм начинает вести себя как-то неправильно и создает угрозу для окружающих собратьев, в нем запускается механизм самоубийства.

– Это правда, что ваша научная группа смогла синтезировать вещество, которое нарушает запрограммированность смерти?

– Человеческий организм вырабатывает ядовитые формы кислорода, так называемые свободные радикалы. Согласно общепринятой гипотезе это и есть ключ к старению. Известны ученым и соединения, борющиеся со свободными радикалами, – антиоксиданты. Но даже постоянный прием антиоксидантов внутрь – плохая профилактика, потому что организм все равно продолжает вырабатывать свободные радикалы, а принимаемые антиоксиданты разрушает. А вот вещество, разработанное нашей группой, вмешивается в осуществление генетической программы старения на клеточном уровне.

– Каковы ваши результаты борьбы со старостью?

– Мы проводили опыты в основном над грызунами. Стареющих животных поили водой, где был разведен наш препарат. Время жизни таких мышей увеличивалось по сравнению с контрольными в среднем на треть. Еще более показательной была работа с мутантными крысами, которые страдали прогерией – ускоренным старением. Наш препарат излечивал животных от множества старческих болезней, в частности остеопороза, нарушений формулы крови и репродуктивной системы, потери зрения.

– С какими заболеваниями глаз удалось вам сразиться?

– С катарактой и дистрофией сетчатки. Причем наш препарат не только предотвращает, но и лечит старческую слепоту. Офтальмологи не могут это объяснить. Среди прозревших животных – собаки, кошки, кролики и две лошади. Зрение вернулось к ним после курса лечения, занимающего от двух до трех месяцев. Очень интересный эксперимент проведен на кроликах, у которых из-за страшной болезни – увеита – ослепли оба глаза. В один мы стали закапывать препарат, и он увидел свет.

– Ваш препарат будет столь же эффективен и для человека?

– Говорить об этом пока рано. В этом году клинические испытания продолжаются. Но могу сказать, что если глаз уже вообще не видит, то можно не бояться побочных эффектов. Хуже уже не будет, а улучшение может наступить.

– Кто-то из ваших соратников испытывал «эликсир жизни» на себе?

– Официально заявляю – никто из людей на этой планете, в том числе и я, еще не испытывал наш препарат на себе.

Речь идет о сильнодействующем лекарственном средстве. Оно еще не создано, находится на стадии разработки, идут эксперименты на животных. Я не уверен, что именно то вещество, с которым мы сейчас работаем, ляжет в основу препарата, останавливающего старение. Возможно, его придется модифицировать. Так или иначе, требуется подобрать дозировки, режимы и способы применения. Работы непочатый край. Но мы этого не боимся, у нас есть четкий план действий и все необходимые ресурсы. В первую очередь – потрясающая команда российских ученых, которую удалось сколотить в рамках нашего проекта. Рано или поздно мы создадим серию лекарств от целого ряда старческих болезней и, возможно, от старения как такового.

Я с радостью приму участие в клинических испытаниях такого препарата, если подойду по требованиям, предъявляемым к добровольцам.

– Зачем людям долго жить, ведь старость – не радость? Не возникнут ли у человечества в будущем проблемы с громадным количеством стариков?

– На протяжении истории люди уже несколько раз существенно продлевали свою продолжительность жизни. Они побороли голод, самые страшные инфекционные болезни и так далее. Ни к чему плохому, на мой взгляд, это не привело. Кроме того, никто не собирается продлевать старость, и вообще, еще не факт, что нам удастся увеличить продолжительность жизни человека. Наша основная цель – продлить молодость. Но самое главное: человек должен иметь возможность решать – стареть ему или не стареть. Мои коллеги и я считаем, что отсутствие выбора в столь принципиальном вопросе унизительно для человеческого интеллекта.

– Сотрудники в стенной газете вашего института подтрунивают, мол, шеф наконец-то решит главную проблему наших олигархов, которые не успевают за отведенный им срок жизни потратить свои деньги. А тут смогут получить чуть ли не обеспечивающее бессмертие средство.

– Сразу скажу, что если препарат с успехом пройдет все проверки и окажется на рынке, то он будет дешевым. Что касается бессмертия, то мы его не обещаем. Только продление молодости и избавление от мучительной старости.

Беседу вела Ирина ЧЕКАЛИНА.

ЛЕЧЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЯДАМИ

Что-то есть благородное в лечении сильным ядом: яд не притворяется невинным лекарством, он так и говорит: «Я – яд! Берегись! Или-или!» И мы знаем, на что идем!

А.И.Солженицын. «Раковый корпус».

Применение в противоопухолевых целях различных растительных ядов – одно из главных направлений традиционной народной медицины в борьбе с онкологическими заболеваниями. Но ярко проявленными противоопухолевыми свойствами обладают не любые ядовитые растения, а только те, которые содержат сильнодействующие алкалоиды (растительные яды) антимитотического действия (митоз – не прямое деление клетки) с выраженным никотиноподобным эффектом. К таким растениям относятся аконит, чемерица белая, безвременники осенний и великолепный, табак, барвинок розовый, болиголов крапчатый и некоторые другие.

Неоспоримое достоинство метода лечения, основанного на использовании вышеупомянутых растительных ядов, – возможность его применения при любых раковых и доброкачественных опухолях (слово «рак» в данном материале является объединяющим для собственно рака, саркомы и опухолей системы крови).

Моя цель – изложить основные принципы современного, многократно проверенного на практике подхода к противоопухолевому применению растительных ядов и тем самым оказать реальную помощь онкобольным и практикующим специалистам-травникам. И хотя основополагающие принципы лечения настойками из всех вышеперечисленных растений едины, применение каждого из них требует своей методики, так как они сильно отличаются по токсичности. Самым ядовитым является аконит, табак слабее его примерно в 10 раз, болиголов крапчатый – в десятки раз, но они более доступны для самостоятельного лечения. И здесь необходимо отметить следующее.

Я убежденный противник любого самолечения при онкологических диагнозах, в том числе и настойками сильнодействующих ядовитых растений. Рак – не безобидный прыщик, а грозное и очень сложное заболевание с возможным летальным (смертельным) исходом, борьба с опухолью требует быстрых, предельно эффективных действий, а следовательно, и соответствующих знаний, практического опыта и наличия необходимых растительных средств для смены курсов лечения, что может быть обеспечено только при профессиональном подходе.

Но бывают случаи, когда участие соответствующего квалифицированного специалиста не представляется возможным в силу ряда причин, в том числе и финансовых, ибо обращение к профессионалам предполагает определенные материальные затраты. В такой ситуации просто необходимо расширять свой кругозор по борьбе с онкозаболеваниями и заняться самолечением. При подобных обстоятельствах самостоятельно приготовленная настойка болиголова и уж тем более настойка табака, которую можно без труда изготовить из крепких сигарет или папирос, могут стать единственным доступным и эффективным противоопухолевым средством (но при этом следует учитывать, что лечение настойкой табака для курильщиков неэффективно).

Исходя из интересов онкобольных (особенно неимущих), вынужденных заниматься самолечением, в качестве приме-

ров будут использоваться методики лечения настойками болиголова крапчатого и табака.

Для изготовления лекарства с высоким противоопухолевым эффектом необходимо соблюдение трех условий.

1. Использовать только свежее сырье, собранное при строжайшем соблюдении всех требований. Для настойки табака можно использовать крепкие сигареты или папиросы, например «Беломорканал».

2. Лекарство готовить только в виде спиртовых или водочных настоек. Свободные алкалоиды легко растворимы в спирте и других органических растворителях, но, за исключением кофеина, практически не растворимы в воде! Поэтому использование водных настоев, напаров и отваров совершенно бессмысленно, к тому же под воздействием высоких температур алкалоиды превращаются в вещества, практически бесполезные в противоопухолевом отношении.

3. Стремиться к увеличению концентрации в настойках действующего вещества.

Приготовление настойки болиголова крапчатого. Заполнить незрелыми (зелеными) семенами растения банку не менее чем на 3/4 ее объема, залить 70-процентным спиртом (можно и водкой) прямо в поле, закрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте 14 дней, периодически взбалтывать. Другой способ – использовать молодые побеги болиголова или свежие соцветия с добавлением молодых листьев, сырье измельчить, все остальные требования те же.

Приготовление настойки табака. Весь табак из пачки сигарет (папирос) засыпать в чистую банку емкостью 200 мл, залить спиртом (водкой) до самого верха, плотно закрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте 14 дней при ежедневном встряхивании. По окончании этого срока настойка процеживается через несколько слоев марли, отстаивается и аккуратно сливается с осадка. Получается около 100 мл прозрачной настойки табака коричневато-зеленоватого цвета. Жители южных регионов, в которых произрастает табак, могут изготовить более качественную его настойку по аналогии с настойкой из болиголова крапчатого.

Емкость с настойкой должна быть из темного стекла, плотно укупоренной, отмечена соответствующей этикеткой и храниться в темном, желательно прохладном месте, не доступном для детей, посторонних лиц и домашних животных, а также для злоупотребляющих алкоголем и психически неадекватных лиц.

Смысл данного метода лечения заключается в достижении определенной концентрации основного действующего вещества в организме больного, необходимой для создания в опухолеродных клетках стойкого антимитотического эффекта – то есть прерывающего, разрушающего их деления (митоз), в результате которого делящаяся опухолевая клетка гибнет, не оставляя потомства. При этом необходимо учитывать, что все противоопухолевые методы лечения, включая применение растительных ядов, в той или иной степени причиняют ущерб и здоровым клеткам. Поэтому важно нанести максимально возможный урон клеткам опухоли и ее метастазов, не причинив при этом никакого существенного вреда нормальным клеткам организма и его иммунной системе.

Основополагающее в предлагаемой методике – плавное наращивание дозировки до оптимальных для конкретного больного значений, то есть максимально приемлемое количество капель настойки определяется сугубо индивидуально. Курсы лечения меняются через каждые 6-8 месяцев во избежание развития резистентности (устойчивости, сопротивляемости) опухолеродных клеток к применяемому лекарству. Устойчивость приобретают все опухоли и ко всем препаратам, к которым они были чувствительны в начале лечения. Поэтому при самостоятельном лечении не следует одновременно применять несколько настоек – в нужный момент нового лекарства на смену отработавшему может не оказаться.

Необходимо также знать, что лечение при онкологических диагнозах – это длительный процесс, в самых благоприятных случаях продолжающийся до полного исчезновения признаков заболевания и не менее пяти лет после этого. Поэтому особо обращаюсь к людям, успешно прошедшим клиническое лечение: благоприятный результат – это большая победа, но, к сожалению, не повод к преждевременному успокоению: остатки опухоли и (или) ее метастаз могут возобновить рост с

ужасающей силой! Опираясь на личную практику, могу сказать, что около половины больных, обращающихся за помощью с четвертой стадией заболевания, – это люди, ранее «вылеченные» от начальных стадий онкологии и преждевременно уверовавшие в свое полное выздоровление. По международным правилам онкологический больной считается выздоровевшим только в том случае, если пятилетний период проходит благополучно, а в дальнейшем должна проводиться пожизненная активная противоопухолевая профилактика.

Лекарственные настойки всегда принимаются в одно и то же время через каждые 8 часов не менее чем со 100 мл воды комнатной температуры. Именно такое количество жидкости оптимально для быстрого прохождения по малой кривизне желудка к его привратнику и далее – в тонкий кишечник. А это очень важно: все алкалоиды – это соединения основного (щелочного) характера, и чем скорее они попадут в щелочную среду кишечника, тем меньшее количество лекарства будет нейтрализовано кислой средой человеческого желудка. По этой же причине хорошей водой для приема алкалоидов считается «живая» (получается при помощи специального прибора – активатора), имеющая ярко выраженные щелочные свойства. «Живая» вода играет и еще одну важную роль: это хорошее средство для восстановления водородного показателя (pH) сред и секретов организма заболевшего до соответствующих его возрасту значений, что существенно повышает шансы на благоприятный ход лечения. Лекарство с «живой» водой следует пить через соломинку в целях предотвращения повреждений зубной эмали.

Если активатора у вас нет, то настойку принимают с талой, дистиллированной или, в крайнем случае, кипяченой водой (при этом желательно установить фильтр на источник водоснабжения). Можно также использовать бутилированную негазированную питьевую воду, продающуюся в магазинах.

Объективный контроль за действием лекарства в организме больного осуществляется при помощи общего развернутого анализа крови (из пальца) на основании количества лейкоцитов и тромбоцитов в единице ее объема. Контрольный анализ сдается перед началом лечения и далее через каждые

14 дней на всем его протяжении. Необходимо следить, чтобы количество лейкоцитов не падало ниже $3,5x10^9$, а тромбоцитов – ниже $150x10^9$.

При этом следует учитывать, что 23-40% лейкоцитов составляют лимфоциты – основные действующие элементы иммунной системы. При лечении алкалоидами – антимитотиками (как и любыми ядами) их количество уменьшается, а следовательно, снижается и иммунитет. Важно проконтролировать, чтобы это снижение было незначительным, легко восстановимым.

Очень полезен и контроль количества эритроцитов, гемоглобина, цветного (цветового) показателя, СОЭ (РОЭ).

Все данные о ходе лечения заносятся в дневник.

Оптимальная дозировка (ОД) лекарства при собственно раке и саркоме достигается, как правило, при количестве лейкоцитов в пределах $3,5– 4,5x10^9$, тромбоцитов – $150-180x10^9$, что позволяет косвенным образом судить о разрушении лекарством опухоли и (или) ее метастазов.

При лейкозах о достижении ОД судят по нормализации картины крови, что является уже не косвенным, а прямым свидетельством состояния раковых клеток в системе кроветворения и эффективности лечения.

Практика показывает, что суммарное (общее) количество капель настойки в сутки, соответствующее подобным результатам, может достигать 150 капель для настойки табака и 280 капель для настойки болиголова, а в ряде случаев и превышать указанные значения, что в большой степени зависит от концентрации основного действующего вещества в лекарстве, то есть от его качества. При этом необходимо отметить, что даже высокие ОД – это еще далеко не химиотерапия с ее отрицательными побочными эффектами.

Темпы наращивания дозировки зависят от применяемого лекарства. Настойку табака начинают принимать с 1 капли на 100 мл воды комнатной температуры 3 раза в сутки за 1 час до еды и ежедневно добавляют по 1 капле на каждый прием лекарства. Настойку болиголова крапчатого начинают принимать с 3 капель на 100 мл воды комнатной температуры 3 раза в сутки за 1 час до еды и ежедневно увеличивают

дозировку на 3 капли в каждый прием. Через каждые 14 дней сдают контрольные анализы крови, внимательно следят за самочувствием больного, ведут дневник. После набора ОД ее уровень поддерживают на протяжении всего лечебного курса, периодически корректируя в зависимости от параметров крови и общего состояния больного. Снижение ОД или перерывы в лечении обоснованы и необходимы только при определенных обстоятельствах (о них скажу ниже).

При ряде онкологических заболеваний необходимо применять микроклизмы (рак прямой кишки, предстательной железы, мочевого пузыря, системы кроветворения и др.), тампонаж или спринцевания (рак матки, шейки матки, яичников, влагалища и т.д.) с лечебной настойкой 1-2 раза в сутки, утром и (или) вечером. Используется вода температуры 36-37°С, для микроклизм – в количестве 30-50 мл, для тампонажа – 50-100 мл (применяются ватно-марлевые тампоны с длинным «хвостиком»). Начинают с 1 капли лекарства на каждую процедуру и по мере необходимости плавно повышают разовую дозу настойки по 1 капле с интервалом в 2-3 дня. В основном максимальная дозировка лекарства на одну процедуру не превышает 5 капель для настойки табака и 15 капель для настойки болиголова, поэтому ее дальнейшее увеличение требует очень большой осторожности.

Для спринцеваний берут воду той же температуры, дозировки лекарства – как указано выше, но на каждые 100 мл жидкости.

Эти процедуры, во-первых, позволяют кратчайшим путем доставить действующее лечебное вещество к опухоли и (или) ее метастазам, а во-вторых, увеличивают его содержание в кровеносной системе организма. Дело в том, что, всосавшись в прямой кишке или влагалище, лекарство не проходит через желудок и печень, в которых определенная его часть неизбежно нейтрализуется, а вместе с кровью по нижней полой вене поступает в сердце и далее, распространяясь в различные органы и ткани. Все это повышает эффективность лечения, и упомянутые процедуры можно применять при любых онкологических диагнозах. Но людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и тяжелым, ос-

лабевшим больным данные мероприятия следует проводить либо с очень большой осторожностью и минимальными дозировками, либо воздержаться от их применения.

При раке горла, языка, гортани и т.п. можно применять полоскание лечебным раствором 1-4 раза в сутки, дозировки настоек – как при микроклизмах и тампонаже, но на каждые 100 мл воды. Лекарство не глотать!

На наружные опухоли и пораженные лимфоузлы прикладывают аппликации с лечебным раствором, начиная из соотношения 5 мл настойки на 100 мл воды и по мере необходимости увеличивая его концентрацию вплоть до применения неразведенного лекарства.

До и после проведения процедуры обрабатываемый участок промыть водой и подсушить, для аппликаций использовать марлевые салфетки, сложенные в 3-4 слоя. Кальку, целлофан и различного рода утеплители не применять!

После проведения всех вышеперечисленных процедур следует тщательно вымыть руки с мылом под горячей водой.

ВНИМАНИЕ!

Микроклизмы, тампонаж и спринцевания могут по сравнению с принимаемым обычным путем лекарством в первую очередь вызвать резкое снижение контрольных параметров крови и ухудшение общего самочувствия больного. Соблюдайте осторожность!

Снижение лейкоцитов и (или) тромбоцитов ниже допустимых значений свидетельствует о передозировке лекарства в организме больного и в легких случаях требует немедленного уменьшения суммарной суточной дозы первоначально на 3-6 капель, далее – в зависимости от контрольных анализов крови и общего состояния.

Симптомами передозировки, общими для всех алкалоидов с никотиноподобным эффектом, также являются: головная боль, головокружение, тяжесть в голове, расстройство зрения и слуха; чувство зуда во рту, за грудиной и в подложечной области; слюнотечение, тошнота, рвота, понос; припухлость языка; наблюдаются парестезии («ползание мурашек») по всему телу и онемение кожи; сонливость, сильная слабость, конечности становятся тяжелыми, расстраивается

походка, возможно подергивание отдельных групп мышц; ощущается похолодание всего тела, лицо бледнеет, расширяются зрачки; учащенное сердцебиение, неровный пульс в сопровождении одышки с затрудненным выдохом. Симптомы никогда не проявляются одновременно.

Следует отметить, что при тщательном соблюдении всех требований лечения серьезная передозировка невозможна, существует лишь вероятность незначительного превышения ОД в силу каких-либо обстоятельств. В таких случаях негативные явления выражены слабо и в основном сводятся к расстройствам желудочно-кишечного тракта, головной боли, головокружению, тяжести в голове, но возможны и единичные проявления иных симптомов. Поэтому необходимо внимательно следить за состоянием больного и показателями картины крови, чтобы не пропустить первых признаков возникающей передозировки, а также полностью исключить элементы лихачества и неоправданного «героизма» в лечении. При любом проявлении отрицательной симптоматики немедленно сдать контрольный анализ крови и действовать так, как было указано выше.

ВНИМАНИЕ!

Повышение суммарной суточной дозы лекарства, не обоснованное данными контрольных анализов крови и общим состоянием больного, чрезвычайно опасно и категорически запрещено. Несоблюдение этого основополагающего требования может привести к сильному снижению иммунитета, обострению болезни и серьезным случаям отравления.

При подобных обстоятельствах прием лекарства следует немедленно прекратить, промыть желудок до рвоты и принимать солевое слабительное, а также до 30 таблеток активированного угля или любой другой энтеросорбент, пить водный 0,5%-ный раствор танина, холодные крепкие чай, кофе, отвар дубовой коры (содержит танин, являющийся противоядием), кислые морс или сок (кислоты нейтрализуют алкалоиды), при необходимости применять сердечно-сосудистые средства (кофеин, кардиамин). Срочно сдать общий развернутый анализ крови, сделать соответствующую отметку в дневнике. Полезны свежий воздух и теплое обертывание. Вызов врача обязателен!

ВНИМАНИЕ!

При промывании желудка категорически запрещается использовать растворы марганцовокислого калия (калия перманганата, марганцовки). Он выделяет кислород, который при раковых заболеваниях способствует интенсивному росту опухоли и ее метастазов.

Прием лекарства возобновляется после нормализации общего состояния больного, подтверждаемого контрольным анализом крови (ориентировочно через 3 дня), суммарная суточная дозировка снижается в среднем на 6 капель, и через 7 дней снова сдается анализ крови. Дальнейшие действия зависят от результатов контрольных анализов и самочувствия больного.

В случаях крайней необходимости допускается уменьшение суммарной суточной дозы лекарства вплоть до начальных значений с последующим плавным увеличением до приемлемого для больного уровня.

Основанием для снижения общей дозы лечебных настоек также являются нарушения работы внутренних органов и ухудшение общего состояния при хороших параметрах картины крови и отсутствии симптомов передозировки. Подобное может наблюдаться при сопутствующих острых или хронических заболеваниях, а также у сильно ослабленных больных на крайней стадии болезни, особенно у пожилых людей и детей.

ВНИМАНИЕ!

Если при лечении применяются микроклизмы, тампонаж или спринцевания, то во всех случаях, требующих снижения дозировки, она уменьшается за счет количества капель настоек, используемых для этих процедур, вплоть до их временной отмены.

Большую роль в противоопухолевом лечении играют также грамотная постановка его цели и вопросы питания. Но это темы для отдельного серьезного разговора.

При лечении алкалоидами-антимитотиками категорически запрещено:

1. Изменять достигнутую оптимальную дозировку (ОД) в какую-либо сторону и делать перерывы в лечении, если эти действия не обоснованы контрольными анализами крови и общим состоянием больного.

2. Употреблять чай, кофе, отвар дубовой коры (содержат танин), кислые продукты и напитки. Дубильное вещество танин и кислоты нейтрализуют алкалоиды, поэтому их применяют только в случаях передозировки. То же самое относится к различным фитосборам, препаратам и БАДам с антитоксическим, очищающим действием.

Кисломолочные продукты (бифидокефир, нежирный творог, ряженка и т.д.) разрешены. Употребление цитрусовых разрешено с интервалом 2 часа от приема лекарства.

3. Проводить лечение одновременно с химиотерапией, принимать яды вроде крысида, медного купороса и т.д.

4. Заниматься уринотерапией.

5. Подвергать лекарство воздействию высоких температур (например, принимать его с горячей водой).

6. Проводить любые «очищения» организма.

Вышесказанное не относится к фоновым процедурам, проводимым по медицинским показаниям.

Разрешено использование нейтральных травяных и плодовых чаев, а также применение фитотерапии по медицинским показаниям (остановка кровотечения, очистительные микроклизмы, спринцевания, полоскания и т.п.).

В заключение хотелось бы сказать следующее. Несмотря на высокий противоопухолевый эффект, алкалоиды-антимитотики не являются панацеей и не могут обеспечить выздоровление всех раковых больных. Бывают случаи, когда человеку не может уже помочь никто и ничто – слишком далеко зашла болезнь, организму нанесен тяжелый, невосполнимый урон и процессы его разрушения приняли необратимый характер, не совместимый с жизнью. Но даже в такой ситуации грамотное применение предложенной методики лечения существенно облегчает страдания больных, продлевает жизнь и улучшает ее качество.

Владимир Георгиевич ЖУКОВ,
ведущий сотрудник Центра медицинской психологии в области онкологических заболеваний.
г. Минск.

Контактные телефоны:
(международный код) +375+29+631-35-36 (с 11.00 до 21.00);
+375+17+298-67-34 (с 11.00 до 16.00).

ПРОПОЛИС ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Пчел содержу более 20 лет. Продуктами пчеловодства пользуются все члены семьи. После меда на первом месте идет прополис. Этим природным средством можно вылечить много различных заболеваний.

Существуют определенные сложности применения прополиса – он почти не растворяется в воде и довольно слабо растворим в спирте.

Для приготовления раствора необходимо в стеклянный флакон емкостью 50- 100 мл засыпать 10-20 г размельченного прополиса и залить 40-60-градусным разбавленным спиртом или хорошей водкой. Флакон нужно поставить на 4-6 часов на солнце или подогреть на водяной бане до 45-48 градусов. Смесь периодически надо хорошо взбалтывать.

Получившийся раствор состоит из двух фракций – верхней, жидкой, желтоватого цвета, и более плотной, желеобразной, клейкой массы, находящейся на дне. Обе части пригодны к употреблению.

В клиническом плане прополис обладает противозудным, противовоспалительным действием, способствует ускоренному заживлению ран.

В некоторых случаях прополис можно применять в его естественном виде – при повышенной чувствительности и болезненности зубов, прикусах языка и щек, кровотечении из десен, пародонтозе и неприятном запахе изо рта. Для устранения этих состояний следует ежедневно жевать комок прополиса величиной с горошину.

Эти два-три грамма прополиса во рту согреваются, раз-

мягчаются, прилипают к зубам, постепенно растворяются слюной и с ней проглатываются. На это уходит несколько часов. Курс лечения при необходимости может быть продлен до недели и больше. Зубная боль очень быстро утихнет, ранки и язвы заживут, неприятный запах исчезнет. Одновременно произойдет оздоровление миндалин и лечение хронического тонзиллита.

Лечение насморка, ОРЗ и гриппа. Лечение лучше начинать при первых признаках заболевания. Методика очень простая – указательным пальцем набираем небольшое количество прополисной массы, приготовленной по вышеописанному способу, и втираем в стенки носовых ходов. Делать это нужно одним движением, продвигая палец возможно глубже. Прополис прилипает и долго удерживается на волосках и слизистой носовых ходов. Одновременно он оказывает лечебное воздействие на фронтальную и гайморову полости через сообщающиеся ходы, предотвращая развитие гайморитов и фронтитов.

Разумеется, при остром течении процесса нужно применять и такие средства, как ремантадин, арбидол, анальгетики и др.

Потение ног, грибковые заболевания стоп. Грибковые поражения стоп чаще начинаются с межпальцевых промежутков и ногтевых пластинок пальцев. Во многом этому способствует потение ног. Для предупреждения и лечения этого неприятного недуга необходимо некоторое время производить втирание прополиса в межпальцевые промежутки. С помощью деревянной лопатки вносится небольшое количество желеобразной прополисной массы и затем пальцами производится ее растирание таким образом, чтобы получился тонкий слой.

При поражении ногтей под свободный край ногтевой пластинки закладывается комок массы и плотно к нему прижимается. Комок приклеивается и надолго удерживается на этом месте.

Эту процедуру целесообразно делать после ванны. Одеваются чистые хлопчатобумажные носки. В течение недели потение и воспалительные процессы исчезают, кожный покров восстанавливается, начинается отрастание здоровой ногтевой пластинки. Этот метод помогает бороться с так называе-

мым «вросшим ногтем», он предотвращает развитие воспалительного процесса.

При потении и появлении раздражения в области паховых складок. Обработка этих мест прополисной массой дает быстрый положительный результат.

Зуд, шелушение кожи волосистой части головы. Причины могут быть разные, но прополис помогает в любом случае. Участки, покрытые волосами, обрабатываются с помощью зубной щетки или жесткой кисточки. Обмакнув их в раствор прополиса, аккуратно расчесывают зудящие места у корней волос, при этом слегка массируя кожу. Залысины же обрабатывают желеобразной массой прополиса с помощью подушечек 2-3 пальцев кисти руки путем легкого массажа, распределяя прополис тонким слоем на поверхности кожи. Процедуру необходимо повторять, пока полностью не исчезнут все неприятные явления. Необходимо помнить, что чем большая концентрация прополиса находится в контакте с кожным покровом, тем лучше и быстрее наступит положительный результат. Зуд и шелушение прекращаются, волосы приобретают более здоровый вид, начинается их активный рост в местах облысения.

При зуде и воспалении наружного слухового прохода. Слуховой проход обрабатывается спиртовой настойкой прополиса, а затем в него вставляется на несколько часов ватная турунда, смоченная в этом же растворе.

Предупреждение обострения и лечение хронического геморроя. Чаще обострение хронического геморроя наблюдается после необычно тяжелой физической работы. Все начинается с набухания геморроидальных узлов. Для предупреждения развития воспаления и тромбоза геморроидальных вен необходимо обработать (нанести тонкий слой прополисной массы) слизистую анального отверстия и выступающие геморроидальные узлы прополисом.

В течение ближайших часов произойдет подсыхание и сморщивание узлов, начавшийся воспалительный процесс пойдет на затухание. При необходимости через пару дней процедуру можно повторить.

Трещины области заднего прохода. Одним из важных условий для заживления является создание покоя в области больной зоны. В данном случае это достигается с помощью запрополисованного с одной стороны кусочка холстика, которым прикрываются сверху рамки. Из него выкраивается полоска размером 3 на 4 см и помещается в спирто-водочный раствор на одну-две минуты. Запрополисованной стороной полоска прикладывается на область трещины. Она сразу же прочно приклеивается и создает покой ране. Нужно пару дней воздержаться от стула.

Вместо холстика можно применить кусочек хлопчатобумажной ткани или комок ваты, которые смачивают одной стороной в желеобразной массе прополиса. Трещина, особенно при более раннем начатом лечении, заживает в 3-4 дня.

Прополис можно приобрести в пчеловодческом магазине или у пчеловодов, продающих мед на рынке. Двадцати-тридцати граммов хватит надолго.

Приготовленный настой на спирто-водочном растворе сохраняется месяцами и всегда готов к применению. Полезно лишь его разогреть на солнце или на водяной бане. При уменьшении желеобразной массы можно снова в раствор добавить размельченный прополис. Лицам, страдающим аллергией, следует более осторожно обращаться с прополисом, постепенно наращивая его концентрацию, особенно при внутреннем применении.

Николай Исаакович ПЕТРУШЕНКО,
кандидат медицинских наук.

Адрес: 143130 Московская обл., Рузский р-н, пос. Тучково, ул. Лебеденко, д. 36, кв. 29.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач – пациенту:

– Кажется, вы у меня уже были. Напомните вашу фамилию...

– Семенов.

– Геморрой?

– Нет, Николай.

ТРАВЫ – ДЕЛО ВСЕЙ МОЕЙ ЖИЗНИ

Травник Олег Владимирович Бельков и его дружная семья живут в городе Крымске Краснодарского края. Там они открыли фитоцентр «Евдокия», где лечат людей с помощью трав.

Делом всей моей жизни, как и моей мамы – Аллы Афанасьевны Бельковой, и многих других родственников, стало изучение лекарственных трав. Вся наша большая семья не один десяток лет собирает их и использует для лечения.

В детстве, собирая травы вместе с мамой, я поражался, как она много знает. Я удивлялся маминой памяти, которая хранила десятки названий природных лекарств. Помню, мы иной раз бродили по лугам по нескольку часов, а мама все рассказывала и рассказывала о растениях. «Мама! Ты – самая мудрая на свете!» – восклицал я. А она улыбалась и отвечала: «Я – вечный ученик у матушки-природы».

Многому научила меня моя мама. Не только тому, как и от чего лечат лекарственные растения. Она часто повторяла: «Лечение травами не дает скорых результатов, как скальпель хирурга, но оно более надежное, потому что древнее и многократно проверенное».

СБОР ДЛЯ ЖЕНЩИН

Лет тридцать назад я просматривал записи моей матери. Мое внимание привлек листок бумаги со старорусскими названиями трав. «Боровинок, огнецвет, одолень-трава, тригляд, материнка, огонь-трава, королевина трава, мнята, приворотень, маточник, шавлий, вихорево гнездо, грушовка,

дикая греча, бородавник, чертополох, румянка, бетлак, железница, лимонная трава, репях желтый» — эти слова звучали, как стихи или завораживающая музыка.

Я принялся размышлять над мамиными записями, сел за старые книги, много говорил с другими травниками. Так родился гинекологический сбор для женщин, который мы в нашем фитоцентре назвали «Евдокия».

Он применяется для лечения гормонального дисбаланса у женщин, мастопатии, фибромиомы, миомы, кистообразований, хронических воспалительных процессов придатков, эрозий шейки матки, эндометриоза, спаечных процессов, дрожжевого грибка, а также трихомонадного кольпита. Уменьшает боли, выделения, опухоли.

В состав «Евдокии» входят несколько трав. Боровую матку и грушанку круглолистную заготавливают в сентябре-октябре, зимолюбку — в марте-мае, татарник и лист березы — в июне, лист лопуха — в мае, омелу белую с дуба или груши — в декабре-феврале.

Также в «Евдокию» входят вербена (женский вид), душица (материнка), донник (белый), кубышка, крапива, тысячелистник, мелисса, репешок, календула, чистотел, ромашка, шалфей мускатный, мята перечная.

Все травы брать по 1 части.

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения. Когда остынет, процедить. Применять по 150 г 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Оставшуюся смесь кипятить 5 минут в 1 л воды. Полученный отвар использовать для спринцевания.

Как показывает практика, любую хворь можно победить. Главное — грамотно подойти к лечению заболевания. Для того, чтобы бить по болезни прямо в цель, вы должны знать точный диагноз, применять ясную методику, получить консультацию специалиста и иметь желание выздороветь.

Лечитесь «Евдокией»! Она обязательно поможет!

ОТВАР ИЗ ЛИШАЙНИКОВ

Теперь я хотел бы познакомить читателей «Предупреждения» с отваром из лишайников.

Лихенологи – ученые, изучающие эти растения, предполагают, что лишайники появились на Земле более 200 миллионов лет назад. Они широко распространены по земному шару, их выносливость и неприхотливость к местам обитания поражает.

У лишайников есть среди прочих одно прекрасное свойство – высокая чувствительность к загрязнению окружающей среды. Опытный травник всегда может определить благоприятную экологическую обстановку для сбора дикорастущих трав по наличию и количеству отдельных видов лишайников.

В тяжелые голодные годы при выпечке хлеба люди часто добавляли измельченные лишайники в муку. Сейчас применяют спиртовой экстракт из лишайников для фиксирования запаха в парфюмерной промышленности.

По своему большому содержанию микроэлементов, углеводов, белков, жиров, витамина B_{12} лишайники считаются сильнейшим природным антибиотиком.

Отвар из цетрарии сизой и цетрарии исландской оказывает противовоспалительное, противомикробное, слабительное, желчегонное и ранозаживляющее действие.

Как готовить отвар из цетрарии? Надо заварить 0,5 л кипятка или таким же количеством горячего молока 1 столовую ложку сырья, кипятить на медленном огне или на водяной бане 5 минут, настоять 0,5 часа, процедить. Для наружного использования отвар готовят только на воде.

Отвар цетрарии сизой и цетрарии исландской применяют внутрь при туберкулезе и воспалении легких, коклюше и хроническом бронхите. При приеме внутрь отвар также увеличивает выделение желудочного сока, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает хорошей обволакивающей способностью.

При гнойных ранах, микробных поражениях кожи, гнойничковой сыпи, ожогах и фурункулах отвар используют в виде примочек и обмываний. Хорош этот отвар и при поносах, хронических запорах. Эффективность лечения хронических запоров будет выше, если мох не вымачивать.

Олег Владимирович БЕЛЬКОВ.

Адрес: 353380 Краснодарский край, г. Крымск, ул. Луначарского, д. 203.

ОТ ГОРМОНАЛЬНЫХ ТАБЛЕТОК БОРОДА НЕ ВЫРАСТЕТ

Мой собеседник – Владимир Николаевич СЕРОВ, академик РАМН, профессор, главный научный сотрудник Российского научно-исследовательского центра перинатологии, акушерства и гинекологии.

Согласитесь, с моей стороны было бы ужасно глупо, встретившись с одним из ведущих «женских врачей» России, заодно не проконсультироваться с ним по поводу себя, любимой. Впрочем, полагаю, подобная консультация интересует не одну меня, а многих российских женщин.

– Правда, что от гормональных таблеток для предупреждения беременности может вырасти борода?

– Неправда! Но, чтобы не случилось ошибок, при подборе подобных препаратов нужно обязательно проконсультироваться с врачом-специалистом. Благо сейчас это не проблема, поскольку центров и консультаций по вопросам планирования семьи у нас создано уже немало. После необходимого обследования вам подберут подходящее лекарство. Уверяю вас: все медикаментозные средства контрацепции, которые назначают в этих центрах, практически безвредны! Более того, если женщина на протяжении долгого времени применяет такие лекарства, у нее легче проходит период менопаузы, она и объективно чувствует себя лучше. И, кстати, о «бороде»: женщинам с сильным оволосением прописывают препараты типа «Диана-35», которые снимают эту проблему, так сказать, заодно с контрацепцией.

Недавно появилась новая группа препаратов, которые вводятся в организм путем инъекций и действуют несколько месяцев. Это еще удобнее: не надо каждый день по схеме глотать таблетки. Скажу, что во всех цивилизованных странах более тридцати процентов женщин предохраняются именно такими способами!

– К сожалению, в России больше пользуются бабушкиными способами да абортами...

– Увы, это так. Но надо отметить, что и в этом плане разработаны и прекрасно зарекомендовали себя медикаментозные способы прерывания беременности на малых сроках, без вмешательства хирурга.

– Так эти способы, наверное, безумно дороги? Вон сколько сейчас объявлений каких-то коммерческих, простите за выражение, абортариев...

– К этой гинекологической коммерции у меня крайне негативное отношение, ибо приходилось сталкиваться с серьезными последствиями подобной самодеятельности. А бывает и того хуже – тут одна «фирма» разрекламировала «новейшее средство» от рака молочной железы: мол, надо янтарь, который они продавали, прикладывать к больному месту! Просто диву даешься, что находятся женщины, пользующиеся подобными «рецептами». Вот сидит она, горемыка, с янтарем на груди, а потом уже и операцию делать бывает поздно. Ну а фирмы, разумеется, и след простыл...

Чтобы закончить разговор о контрацепции, скажу, что довольно распространенные у нас внутриматочные спирали тоже не слишком хороши. Не говорю уж о том, что инородное тело в матке – всегда риск. Но у нас ведь немало женщин занято совершенно неженским трудом – вредным, опасным. Все это многократно усиливает риск осложнений, воспалений. А потом, простите, множество наших дам не соблюдают элементарную личную гигиену!

– Медики утверждают, что с каждым десятилетием увеличивается рост бесплодия у семейных пар. Что делается в этом направлении?

– Вы правы, женское бесплодие сегодня, пожалуй, самая серьезная проблема: у нас в России около десяти миллионов бесплодных женщин. И это, между прочим, в большинстве случаев последствие всего того, о чем мы с вами раньше говорили, – аборты, спирали, различные осложнения.

– Но ведь и среди мужчин проблема бесплодия не менее актуальна...

– Но все-таки их численность значительно ниже: около четырех миллионов. Проблема, повторяю, существует, и острейшая, но вполне разрешимая.

– «Дети из пробирки»?

– Не только, хотя именно наш Центр разработал методику так называемого экстракорпорального оплодотворения яйцеклетки, и мы помогли появиться на свет таким малышам. Их уже более двух тысяч – «детей из пробирки», причем самой старшей девочке двенадцать лет. Сейчас подобные технологии применяют и другие российские центры, но, к сожалению, практически все они коммерческие, платные.

Без ложной скромности скажу – нам в Центре действительно есть чем гордиться. Если еще 10-15 лет назад смертность новорожденных в первые недели жизни была у нас 30 на 1000, то сейчас этот показатель снизился в несколько раз. И это при том, что к нам в Центр приходят рожать самые тяжелые пациентки, с множеством осложнений, болезней, проблемами невынашивания, бесплодия, и так далее. Нашими специалистами разработаны методики лечения практически всех заболеваний женской половой сферы. В год мы принимаем более трех тысяч родов, делаем свыше пяти тысяч полостных операций.

– Хотелось бы затронуть еще одну важную проблему, касающуюся климактерического синдрома. Ведь здесь и «приливы», и нервные расстройства, и психозы, и повышенная хрупкость костей. Какова современная терапия этого состояния?

– При возникновении трудностей климакса женщина проходит полное обследование, ей делают остеометрию, то есть смотрят плотность костей, проверяют мочеполовую, сердечно-сосудистую, нервную системы. А потом назначают лечение. С исцеляющими препаратами сегодня проблем нет.

Беседу вела Людмила ЗОЛОТОВА.

ГОРОХ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ МОЗГА

Горох в России известен с далеких времен. Если мы хотим подчеркнуть, что какое-то событие случилось очень давно, то в шутку говорим: «Это было при царе Горохе».

Кто такой царь Горох, откуда он? А из сказки об Иване, который с помощью гороха поборол свирепого Змея Горыныча и стал царем. Доподлинно известно, что не сказочный, а настоящий русский царь – Алексей Михайлович, отец Петра Первого, часто лакомился гороховыми яствами. Обожал государь пареный горох с топленым маслом и пироги с гороховой начинкой. Видимо, заметил Алексей Михайлович, если гороховые кушанья из кухни несут, значит, здоровье на столе.

Горох любят многие люди. Летом – нежный, сочный, в стручках, желательно прямо с собственной дачной грядки, зимой –сухой, в наваристом супе. На наши «гороховые» вопросы отвечает главный специалист Министерства сельского хозяйства Российской Федерации Игорь Вячеславович КРЮКОВ.

– Где родина гороха?

– Ученые считают, что это Западная Азия. Там он был известен примерно с VII века до нашей эры. В древности горох употребляли в огромных количествах. Это хороший и дешевый источник белка. В сухом горохе его столько же, сколько в говядине средней упитанности.

– Игорь Вячеславович, а как другие народы относились к гороху?

– Везде и всегда к гороху относились прекрасно! Он был широко распространен в Древней Индии и в Древнем Китае,

там его считали символом плодородия и богатства. Горох был известен в Древней Греции, в Древнем Риме.

Во Франции в XV веке горох с поджаренным свиным салом подавался и за столом короля, и за столом простого горожанина.

Немцы ценили горох как пищевой продукт с давних времен. В XIX веке немецкие солдаты ежедневно ели гороховую колбасу.

– Горох еще очень ценили на Руси. О том, что наши предки жить не могли без гороха, говорят пословицы, поговорки, веселые присказки и сказки...

– Да! Кстати, вы знаете, что любимым народным кушаньем в России была гороховая похлебка с ветчиной? В постные дни наши прабабушки и прадедушки пекли пироги с горохом, приготовляли гороховую лапшу. Особенно славилась производством гороха Ярославская губерния.

Наши предки ели горох битый, цеженый, тертый, жареный в масле, чадский – по всей видимости, приготовленный на огне. А еще из гороха готовили кисель и даже сыр. Для приготовления сыра горох мяли, долго сбивали, подсушивали, добавляли масло и получали довольно плотную массу. Она-то и называлась «гороховым сыром».

– Какое место занимает горох среди своих собратьев?

– Горох принадлежит к бобовым растениям. Это дружное семейство насчитывает более 12 тысяч видов. Они давно и верно служат человеку. Фасоль, горох, соя, бобы, чечевица – прекрасные продукты питания. После фасоли самым распространенным бобовым растением в мире является горох. Если картофель, помидор, фасоль приехали к нам в Европу из Америки, то с горохом случилось все наоборот. В Америке горох не знали, пока его туда не привез великий Христофор Колумб.

– Правда ли, что фамилия Цицерон произошла от слова «горох»?

– Да, это так. Существует предание, что фамилия Цицерон произошла от слова «цицеро» – горох. У одного из предков знаменитого оратора на носу была жировая опухоль, она напоминала горошину. Подписывая бумаги, Цицерон иногда заменял свою фамилию изображением горошины.

– Игорь Вячеславович, чем ценен горох?

– Я уже говорил, что в горохе много белка. Этот овощ – самый богатый источник белка среди овощных культур. Также в горохе много аскорбиновой кислоты, есть различные сахара, крахмал, витамины С, РР, группы В, каротин, клетчатка, соли калия, кальция, фосфора и железа. Питательная ценность гороха в 1,5– 2 раза выше, чем картофеля и других овощей.

– Горох и зеленый горошек – это одно и то же?

– Нет. Сладкий зеленый горошек был выведен в XVI веке. А в России он известен с 1674 года.

Зеленый горошек бывает двух видов – зерновой и спаржевый. У спаржевых сортов гороха съедобен весь стручок. Створки его толстые, сочные, сладкие.

– Игорь Вячеславович, однажды я беседовала с одной старой целительницей, и она мне несколько раз повторила: «Посади у себя на даче зеленый горошек, ешь его сколько душе угодно». Меня очень удивил этот совет.

– Сколько душе угодно, на мой взгляд, это перебор. Во всем нужна своя мера. Полчашки свежих гороховых зерен обеспечивает наш организм суточной дозой никотиновой кислоты. Это очень важное вещество, оно активно борется с атеросклерозом, раковыми заболеваниями, астмой. Зеленый горошек препятствует образованию тромбов, выводит желчь и улучшает работу сердечной мышцы. Полезны и стручки зеленого горошка, в них много хлорофилла, железа и кальция.

ГОРОХОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Целебные свойства гороха издавна использовались в народной медицине. Отвар семян и травы употребляют как мочегонное средство при отеках, почечнокаменной болезни, а также как ветрогонное. Горох снижает содержание холестерина в крови, улучшает обмен в клетках мозга, стимулирует моторику желудочно-кишечного тракта. Поэтому его рекомендуют употреблять в пищу при атеросклерозе, гипертонической болезни, стенокардии, пониженной перистальтике кишечника.

Плоды гороха богаты клетчаткой, которая может адсорбировать многие токсические вещества, в том числе радиоак-

тивные изотопы. Соли железа, содержащиеся в горохе, препятствуют всасыванию радиоактивного железа, а калий — цезия. Поэтому горох полезен жителям районов, загрязненных радионуклидами.

Сохранились старые рецепты, которые помогают избавиться от некоторых недугов.

Для выведения камней из почек и мочевого пузыря нужно ежедневно принимать по 2-3 стакана горячего горохового отвара или бульона из молодых стручков.

При нарывах и фурункулезе следует в течение 14 дней утром натощак принимать по 2 столовые ложки лечебной смеси. Смешайте по 3 столовые ложки сушеного гороха, риса, пшена, перемелите в кофемолке. В течение 3-4 минут поджаривайте на сковороде с толстым дном, постоянно помешивая. Затем залейте 1 стаканом кипятка и варите 7 минут. Переложите смесь в банку, охладите и храните в холодильнике.

Одновременно с приемом смеси перед сном следует делать на воспаленное место припарки из гороховой муки. Для этого измельчите в кофемолке сушеный горох, разведите его горячей водой до консистенции жидкого теста, сделайте нашлепку на кожу и закрепите пластырем. Повторяйте эту процедуру до исчезновения нарывов.

От изжоги перед едой надо тщательно разжевать и проглотить 3-4 зерна свежего или размоченного сырого сушеного гороха.

При низком содержании гемоглобина в крови ежедневно съедайте за завтраком по 3-4 столовые ложки консервированного или свежего горошка.

Для улучшения работы сосудов головного мозга 4-5 раз в день независимо от приема пищи съедайте по 1 чайной ложке сушеных семян гороха, запивая теплой водой.

Внимание! Горох противопоказан при подагре, остром нефрите, воспалении желудка и кишечника. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки горох можно есть только в виде пюре.

Пожилым людям горох и другие бобовые культуры перед употреблением следует тщательно проваривать до мягкости.

Ирина АНДРИАНОВА.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОКЕ?

Моя подруга Нина периодически падает в обмороки. Я заметила, чаще всего это с нею случается, когда мы находимся в душном помещении. А вчера подруга потеряла сознание, увидев на рынке крысу, которая шмыгнула под прилавок.

Я советую Нине носить с собой нашатырный спирт. Слышала, что он «прочищает» голову. Это так?

Галина Викторовна Самсонова, г. Казань.

Нашей читательнице отвечает врач первой категории Илья Андреевич ДЕМИДОВ:

– Обморок не знает возрастных или половых предпочтений. В обморок падают мужчины, женщины, дети. В обморок падают от испуга, духоты, вида крови, при виде маленькой серой мышки или, как написано в письме, при внезапном «свидании» с крысой.

Падают во время беременности, месячных, экзаменов, физических тренировок. Падают при низком артериальном давлении и при повышенном атмосферном, после злоупотребления алкоголем и при передозировке некоторых лекарств.

А, собственно, что такое обморок? Это внезапно возникающая кратковременная утрата сознания, одна из разновидностей острой сосудистой мозговой недостаточности. Чаще всего обморок случается, когда не хватает притока крови к мозгу. Могут быть и другие причины.

Во время обморока у человека возникают дурнота, затуманивание сознания, резкая слабость. Нередко отмечаются

бледность, обильный пот, учащенное сердцебиение. Обычно у лежащих в обмороке кровяное давление понижается.

Если вы находитесь рядом с упавшим в обморок, не паникуйте, сохраняйте спокойствие. Знайте, что сознание к пострадавшему вернется, когда восстановится нормальное кровоснабжение мозга.

Для восстановления адекватного мозгового кровотока необходимо горизонтальное положение тела. Тонус сосудов резко снижен, и, если мы приподнимем голову или корпус, кровь оттечет в нижние конечности и ни о каком нормальном кровоснабжении, конечно, речь не пойдет.

Уложите пострадавшего на спину. Под голову ничего не подкладывайте!

Обеспечьте хороший доступ кислорода: часто одно это приводит к прекращению обморока. Расстегните воротник, попросите зевак расступиться. Побрызгайте на лицо холодной водой или поднесите к носу ватку, смоченную нашатырем.

Нашатырь не восстанавливает мозговое кровообращение, он стимулирует дыхательный центр через нервные окончания в носоглотке. Человек делает рефлекторный вдох, и в организм поступает большая порция кислорода с вдохом.

Можно пощелкать пострадавшего по кончику носа – болевой раздражитель способен стимулировать восстановление сознания.

Если вы стали часто падать в обморок, обследуйтесь у невропатолога и кардиолога. Надо исключить заболевания нервной системы – такие, как судорожный синдром, отдаленные последствия черепно-мозговой травмы, а также и заболевания сердца – нарушения сердечного ритма, недиагностированный порок сердца и другие.

Избегайте душных помещений и длительного пребывания на солнце. Чтобы не допускать обезвоживания организма, пейте больше жидкости, но не газированной воды.

Обмороку нередко предшествуют дурнота, слабость, тошнота. Если вы почувствовали это, не ждите дальнейшего развития событий, сразу принимайте меры. Надо лечь или сесть (причем, если садиться, то с максимальным комфортом, максимальным расслаблением). Чем горизонтальнее будет рас-

положено ваше тело, тем лучше. Нельзя запрокидывать голову назад, если вы сидите.

Можно сделать несколько глубоких, но обязательно медленных вдохов. Можно носить с собой ватку с нашатырем в тюбике от нитроглицерина или валидола.

Нельзя брать в рот никаких лекарств! В любой момент вы можете потерять сознание, а таблетка, оказавшись во рту, после расслабления мышц языка и глотки, попадет в дыхательное горло.

Расстегните тугой воротник, пояс.

Надеюсь, что эти простые советы помогут вам бороться с обморочными состояниями.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ КРАСНОЙ ВОЛЧАНКИ

Мне 37 лет. В 1998 году поставили диагноз – СКВ (системная красная волчанка). Лечением гормонами достигнута ремиссия (что тоже немало), но я слышала, что есть еще народные средства, которые помогают в борьбе с этим недугом. Какие? Заранее благодарна. Город у нас небольшой, поэтому фамилию не указываю.

г. Ухта, Республика Коми.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Зинаида Михайловна ГОЛУБЕВА:

– В 1872 году было описано кожное заболевание, которое назвали «красной волчанкой» из-за обильной ярко-красной сыпи, разъедающей кожу, особенно на лице. Эта сыпь напоминала укусы. Позже выяснилось, что при «красной волчанке» наряду с кожей часто поражаются суставы, сердце, почки, центральная нервная система и другие органы. Поэтому и появилось название «системная красная волчанка».

Единой причины этого заболевания нет. В развитии болезни главная роль принадлежит нарушениям иммунной системы. Зачастую большую, хотя до сих пор не совсем выясненную роль играет высокий уровень женских половых гормонов.

Вот несколько рецептов народной медицины, которые помогают в борьбе с СКВ.

• Маточное (пчелиное) молочко в смеси с медом используют наружно при хронической красной волчанке и эритематозах лица. Чтобы приготовить эту смесь, смешивают 10 г молочка на водяной бане с 10-20 г меда. Затем делают примочки и втирают в пораженные места. Перед этим смесь разводят 1:1 в теплой кипяченой воде.

• Как противозудное и обезболивающее средство при волчанке и роже хороша трава болиголова пятнистого в виде 10%-ной настойки на спирте или водке. Это средство используют наружно.

• Свежие листья туи обыкновенной в виде 10%-ной настойки на спирте или водке используют для втирания и примочек.

• Траву чистотела большого в виде порошка для мази используют для втирания в пораженные волчанкой места. Как готовить мазь? В перетопленное сливочное (несоленое) масло или нутряной жир кладут порошок из всего растения 1:1 и перемешивают до полного остывания смеси. Мазь готова.

• Молодые (клейкие) листочки ореха грецкого в виде настоя принимают внутрь и используют наружно в виде компрессов. Для этих целей с успехом используют сок из околоплодников или максимально незрелых (молочных) плодов его. Иногда сок заменяют настоем из молодых орехов для наружного применения. Как готовить настой? 1 столовую ложку листочков настаивают 1-2 часа в стакане кипятка. Фильтруют, иногда добавляя по вкусу мед, и пьют по 1-2 столовые ложки 3-5 раз в день, лучше до еды. Этот же настой используют для компрессов.

• Корневища пырея ползучего в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное и восстанавливающее обмен веществ средство. Для этого 3-4 столовые ложки корневищ настаивают 12 часов в литре кипятка. Этот настой (можно с медом по вкусу) пьют теплым по 1/2-2/3 стакана 3-5 раз в день до еды.

• Можно использовать яичное масло. Оно применяется наружно и готовится следующим образом: желтки от сварен-

ных вкрутую оплодотворенных яиц разрезают пополам и толстыми ломтиками на совершенно чистой сковороде (без добавок) на слабом огне жарят до появления красноватой маслянистой жидкости. Этой жидкостью смазывают пораженные недугом места.

ЙОГА И ГОЛОДАНИЕ

Хотелось бы узнать ваше мнение по поводу голодания. Существует множество разных систем, но мне бы хотелось познакомиться с методикой, которую используют йоги. Слышал, что они голодают раз в неделю, но пьют ли они воду? С чего лучше начинать: постепенно исключать прием пищи или сразу сутки воздерживаться? Есть ли противопоказания? Посоветуйте, что можно почитать на эту тему.

Иван Пинимасов,
г. Кстово, Нижегородская область.

Нашему читателю отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Системы питания и голодания во многом зависят от особенностей человека. Поэтому единой методики здесь нет (даже у йогов), но есть общие принципы. Главные из них – умеренность и внимательное отношение к своему здоровью. Голодание помогает переключить внимание с физического тела на более тонкие аспекты нашей жизни. Поэтому нередко оно используется для усиления духовных практик, таких, как молитва или медитация, и выполняется в определенное время.

Обычно в Индии соблюдают пост 2 раза в месяц, в особые дни – *экадаши*. Эти дни наступают на 11-й день после новолуния или полнолуния (считая день новолуния или полнолуния первым). Они считаются наиболее спокойными и гармоничными, а потому и благоприятными для занятий.

В Южной Индии, а также на Шри-Ланке обычно постятся 4 раза в лунный месяц: в дни перед новолунием, полнолунием, первой и последней четвертями Луны.

Есть и другие методики воздержания от пищи. Например, каждую неделю голодают один день, а затем еще один раз в квартал голодают 3 дня.

Голодание без воды считается трудной, аскетической процедурой и подходит только очень здоровым людям. При этом есть риск отравления внутренними ядами своего организма. Иногда «сухая» голодовка применяется в холодное время года – специально для внутреннего разогрева. Но при этом голодающий обычно 2-3 раза в день купается в проруби, принимает душ или обливается водой.

По поводу постепенности. Здесь все индивидуально. Некоторым людям проще подойти к голоданию шаг за шагом, а другие любят «сразу и надолго». Это во многом зависит от запаса сил и энергии. Если вы быстро утомляетесь, то лучше голодать понемногу и не так часто.

Обычно серьезным противопоказанием для голодания являются болезни почек и органов выделения, так как именно на них приходится основная нагрузка по очищению организма от шлаков.

Из публикаций на эту тему можно посмотреть новое издание книги Свами Шивананды «Йога и здоровье», которое вышло совсем недавно. В книге есть раздел о питании и постах. На мой взгляд, написано интересно и практично.

«ЦАРИЦА ПОЛЕЙ» В АПТЕКЕ

Мне не раз приходилось слышать, что пробужденные зерна кукурузы – настоящее чудо, помогающее от всех болезней. У меня целый «букет» заболеваний: хронический гастрит, холецистит, панкреатит. Может быть, зерна кукурузы помогут этому «букету» завянуть?

Мария Петровна Грибанова, г. Ковров.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Галина Васильевна ПОЯРКОВА:

– Действительно, многие, казалось бы, привычные пищевые продукты имеют лечебное действие. Причем это ка-

сается не только кукурузы, но и риса, пшеницы, сои, гороха, тыквы.

Чтобы ускорить процесс пробуждения зерновых, бобовых и масличных культур, их помещают под инфракрасное излучение, имитирующее солнечный свет. Зерно разбухает и спустя минуту-две пробуждается к жизни. Ценных веществ в таких зернах, созревших в «инкубаторах», в два раза больше, чем у проросших в естественных условиях. Маленький росток, пробившийся из-под оболочки зерна, уже обладает своей энергетикой, имеет большой запас минеральных веществ, важнейших микроэлементов. При пробуждении в семени начинают вырабатываться коферменты витаминов, которые усваиваются организмом намного эффективнее, чем созданные на фармакологических заводах из синтезированных препаратов.

Богатый химический состав, целый спектр лечебных свойств пробужденных зерен делают их важным элементом терапии многих заболеваний. Так, пробужденные зерна кукурузы рекомендуют при атеросклерозе, гипертонии, болезнях поджелудочной железы, диабете. В заключение приведу несколько старинных рецептов, которые показаны при различных воспалительных заболеваниях, ревматизме, болезнях суставов.

20 г измельченных створок фасоли на 1 л воды, кипятить 3-4 часа, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана в день.

Рыльца кукурузы – 1 ч. ложка с верхом на стакан воды, варить на медленном огне 10 мин. Пить 6-8 недель каждый день по 2-3 стакана.

1/4 стакана цветков сирени и измельченных почек сирени на 1 стакан спирта или водки. Настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 8-10 суток. Принимать по 20-30 капель спиртовую настойку; водочную – по 50 капель 3 раза в день.

Высушенные цветки сирени залить водкой в соотношении 1:10, настоять 8-10 суток. Принимать по 30 капель 2-3 раза в день и одновременно натирать больные места или делать компресс.

Одну ст. ложку измельченных листьев смородины заварить

двумя стаканами кипятка, настоять 6 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Настой можно добавлять к ваннам.

НА ВОЛОСОК ОТ ЗДОРОВЬЯ

В последнее время у меня стали выпадать волосы. Пыталась использовать всевозможные шампуни, бальзамы, но толку мало. Неужели остается только парик?

Вера Кусачева, г. Калининград.

Нашей читательнице отвечает дерматолог, кандидат медицинских наук Василий Александрович СРЕДНЯКОВ:

– К сожалению, почти 80 процентов населения имеет проблемы с волосами. Чаще всего наши пациенты жалуются на перхоть, сухие, ломкие волосы, жирную себорею, диффузное выпадение волос. Нередко врачи диагностируют такие заболевания, как очаговое или тотальное облысение, грибковые поражения волос.

Одна из основных причин заболевания волосистой поверхности головы – длительные психоэмоциональные перегрузки и отсутствие в рационе питания необходимых витаминов, микроэлементов. Привычка ходить без головного убора даже в дождливую погоду может обернуться серьезными неприятностями с прической – ведь ни для кого не секрет, что экологическая ситуация во многих регионах крайне печальная и вместе с каплями дождя на голову может попасть вся таблица Менделеева.

Но нередко ухудшение состояния волос связано с заболеваниями внутренних органов. Гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, холецистит, реактивный панкреатит провоцируют возникновение жирной себореи волосистой части головы. Ранним клиническим проявлением лучевой болезни, железодефицитной анемии, сахарного диабета также может быть выпадение волос. Поэтому, чтобы назначить эффективное и правильное лечение, необходимо удостовериться, в каком состоянии находится ваш организм,

получаете ли вы достаточное количество витаминов, не беспокоят ли вас бессонница и стрессы.

И, конечно же, волосы нуждаются в заботливом уходе. Раньше советовали мыть голову 1-2 раза в неделю. Зарубежные специалисты сегодня рекомендуют мыть голову по мере необходимости, хоть каждый день. Если вы пользуетесь качественным шампунем, никакого вреда быть не может. Надо только знать тип своих волос и состояние кожи головы.

Существует три типа волос – нормальные, жирные и сухие. Внешние признаки жирных волос следующие: волосы слипаются, быстро загрязняются, укладка держится недолго. Сухие – тусклые, плохо укладываются, легко электризуются, чаще раздваиваются на кончиках. Нормальные – шелковистые на ощупь, умеренно загрязняются. Вот и надо шампунь подбирать по типу волос.

Намыливать голову следует раз или два – в зависимости от степени загрязнения волос. Сухие лучше намыливать один раз, жирные можно два, чтобы хорошо промыть кожу головы. Полезно также мыть голову кефиром, черным хлебом, яичным желтком.

После мытья рекомендуем применять бальзамы, ополаскиватели. Если нет возможности купить бальзам, то подойдет и вода с уксусом (1 ч.ложка на 2 литра). Только уксус надо брать яблочный! Расческами лучше всего пользоваться деревянными.

Женщины часто стоят перед выбором, что предпочесть – бигуди или фен. Фен может быть вреден, особенно если использовать его в спешке: очень горячий воздух пересушивает волосы. Температура воздуха должна быть не более 35-36 градусов, фен лучше держать на расстоянии не менее 15 см, сушить волосы следует от корней.

Бигуди в современных вариантах (которые не стягивают кожу головы) даже лучше. Но только ни в коем случае не спать в них, а просто накрутить волосы и походить так некоторое время.

ШИШКИ НА НОГАХ

Я испытываю сильную боль в обоих больших пальцах ног, когда хожу на высоких каблуках. Моя мама

говорит мне, что у меня обязательно вырастут шишки. У всех наших родственниц по материнской линии так было.

Расскажите, пожалуйста, о шишках. Что делать для того, чтобы хотя бы задержать их развитие?

Нина Борисовна Семенюк, г. Воронеж.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук, ортопед Зинаида Германовна КЛОЧКОВА:

– Классическая шишка – это костный выступ на наружной стороне большого пальца, с возрастом сопровождающийся дегенеративными артрическими изменениями в нижележащей кости. Шишечки – это похожие небольшие выступы на мизинце. И шишки, и шишечки обычно бывают парными.

Наследственная структура ноги, особенно плоская стопа, вызывает у некоторых людей предрасположенность к шишкам. Такие «наследственные» шишки появляются и у мужчин, и у женщин, хотя у женщин шишки встречаются в два раза чаще. Исследования показали, что у людей, которые ходят босиком или в парусиновых туфлях, шишки встречаются реже, чем у тех, кто носит сдавливающую кожаную обувь. Шишки часто удаляют хирургическим путем. Чтобы избежать операции, прежде всего избавьтесь от обуви, причиняющей боль передней части стопы и вызывающей увеличение деформации кости.

Важно запомнить, что симптомы шишки усиливаются постепенно. Вот обычная последовательность.

1. Небольшой выступ у основания большого пальца, кажется, увеличивается в размере. Это может быть совершенно безболезненно.

2. В дополнение к шишке большой палец выглядит немного подвернутым, заставляя остальные пальцы заходить один за другой. В результате давления у вас могут появиться вросшие ногти или молоткообразное изменение пальца. При нем сустав выгибается вверх.

3. Болезненные костные мозоли образуются на втором и третьем пальцах или на ненормально изогнутом большом пальце.

4. Возникает серьезная проблема – найти туфли, не причиняющие боль шишке.

5. Область вокруг шишки регулярно воспаляется и причиняет мучительную боль. Боль становится сильнее, когда шишка сопровождается бурситом. Бурсит – воспаление суставной сумки. Обычно бурситы горячие на ощупь, и они, как и сами шишки, со временем увеличиваются.

Для того чтобы история с вашими шишками не дошла до хирургического стола, нужно сделать следующее.

Избавиться от тесной обуви и от обуви на высоких каблуках. Оптимальная высота каблука –2-4 см. Не горюйте, если в 25 лет вы носили туфли 37-го размера, а сейчас, в 50, вам комфортно в туфлях 40-го размера. Это так и должно быть. Со временем наши ноги увеличиваются в объеме – ведь на них давит вес нашего тела, грузы, которые мы переносим за свою жизнь, беременности (у женщин).

Носить ортопедические вкладки. Их можно купить и без рецепта ортопеда, и сделать на заказ.

Похудеть, потому что ходьба вызывает нагрузки, превышающие вес нашего тела.

ЧТО ТАКОЕ ШЛАКИ?

Я слышала, что после сорока лет в человеческом организме скапливается несколько килограммов шлаков. Правда ли это? Расскажите поподробнее, что такое шлаки, как с ними бороться?

Мария Павловна Сугробова, г. Верея.

Нашей читательнице отвечает врач Татьяна Дмитриевна МОСКОВКИНА:

– Конечно, не несколько килограммов шлаков скапливается в организме человека, меньше. Учеными установлено, что после сорока лет в организме взрослого человека собирается до 2 кг шлаков и солей. Откладываясь в клетках, эти вещества затрудняют их деятельность, что ведет к нарушению функций многих тканей и органов.

Итак, что такое шлаки?

В результате химических превращений различные питательные вещества, попадающие в организм, окисляются. Другими словами, они распадаются на более простые. Освобождающаяся при этом энергия используется организмом, а окислившиеся вещества выводятся. Но по разным причинам полного расщепления (окисления) всех веществ не происходит. Вот эти остатки и называются шлаками. Со временем они могут накапливаться в организме в больших количествах и отравлять его.

Для того чтобы выводить шлаки, можно употреблять естественные растворители. Это свежевыжатые соки редьки, свеклы, капусты, моркови, яблок и других овощей и фруктов.

Приготавливать такой сок необходимо непосредственно перед употреблением, иначе он может потерять нужные качества. Часто спрашивают: «А нельзя ли для очищения от шлаков есть целые овощи?» Конечно, можно, но эффект очистки будет хуже.

Как употреблять свежевыжатые соки?

Сок редьки – сильнодействующий. Начинать надо со столовой ложки (3 раза в день) и постепенно довести разовую дозу до 100 г. Лучше принимать этот сок перед едой, но в таком случае его необходимо разбавить водой.

Сок свеклы для очистки от шлаков также действует достаточно сильно, поэтому употребляют его по 100 г (3 раза в день) перед едой (за 15-20 минут).

Сок капусты особенно хорош для людей с избыточной массой тела, потому что он способствует сжиганию жира. Принимать его надо перед едой по 100 г (3 раза в день).

Морковный и яблочный соки можно употреблять практически в неограниченном количестве, но также 3 раза в день и до еды.

Продолжительность сокотерапии для очищения от шлаков – несколько недель.

Александр **ПОКРОВСКИЙ,**
кандидат медицинских наук

МИОКАРДИТ – ВОСПАЛЕННОЕ СЕРДЦЕ

Многие люди глубоко убеждены, что все заболевания сердца ограничиваются стенокардией и инфарктом. На самом деле сердце, как и любой другой орган живого организма, подвержено многим недугам, и одним из самых коварных врачи-кардиологи не без оснований считают миокардит – воспаление мышцы сердца.

ВОЛШЕБНЫЙ МОТОР

Чтобы точнее представить, чем чревато воспаление мышцы сердца, необходимо вспомнить строение этого волшебного мотора, десятилетиями перекачивающего тонны самой ценной жидкости – человеческой крови.

Сердце представляет собой полый полуконический мышечный мешок, который асимметрично располагается в грудной полости, причем большая часть находится в ее левой половине. Впрочем, случаются исключения, когда сердце размещается справа. Таких людей иногда даже называют «зеркальными». Они – любимцы институтских профессоров, любящих озадачить студентов на занятиях, предложив им определить границы сердца. Вдоволь насладившись мучениями молодого коллеги, профессор снисходительно замечает, что у данного пациента «сердце не с той стороны».

Основание сердца обращено вверх, назад и вправо; верхушка — вниз, вперед и влево. Задней поверхностью оно прилежит к диафрагме. Со всех сторон, кроме части передней поверхности, прилегающей к грудной клетке, его окружают легкие.

Размеры сердца даже в норме очень вариабельны – от небольшого, «капельного», до большого, как говорили старые врачи, «бычьего». При различных заболеваниях или у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, спортом, размеры сердца могут значительно увеличиваться. Вес сердца около 250 – 300 г и составляет $^{1}/_{215}$ часть массы тела у мужчин и $^{1}/_{250}$ часть — у женщин.

Сердце – четырехкамерный орган, состоящий из двух предсердий и двух желудочков. Предсердия — полости, вос-

принимающие кровь из вен. В правое предсердие впадают нижняя и верхняя полые вены, несущие венозную кровь из большого круга кровообращения, и вены самого сердца, в левое — четыре легочные вены, по которым течет артериальная кровь из легких, обогащенная кислородом. Оба предсердия соединены с желудочками предсердно-желудочковыми отверстиями, которые при сокращении желудочков закрываются створчатыми клапанами. Из левого желудочка кровь выбрасывается в аорту и разносит кислород по всем артериям, а из правого поступает на «обогащение» через легочную артерию в легкие.

Нормальную работу сердца обеспечивает поток крови, идущий по сосудам, названным старыми анатомами коронарными, поскольку они подобно короне венчают сердце сверху (в переводе с латыни corona означает «венец» или «корона»).

Стенка сердца состоит из трех оболочек: внутренней — эндокарда, средней — миокарда и наружной — эпикарда. Миокард — наиболее толстая оболочка (до 15 мм), состоящая из поперечно-полосатых мышечных клеток — миоцитов, благодаря которым наше сердце всю жизнь «бьется». Воспаление этого мышечного слоя и носит название миокардита.

НЕДУГ МЕНЯЕТ МАСКИ

Само по себе слово «миокардит» — не более чем медицинский термин, объединяющий большую группу различных поражений миокарда, вызванных воспалением.

Чаще всего, как и при многих других недугах, миокардит – лишь видимая часть грозного айсберга – того или иного системного патологического процесса: инфекционного, аутоиммунного, токсического или аллергического, поражающего весь организм. Часто миокардит сочетается с воспалением в эндокарде и перикарде (эндокардитом и перикардитом), что особенно характерно при ревматизме.

Неревматические миокардиты – одна из наиболее распространенных форм патологии сердца, которая обнаружи-

вается у одного процента всех терапевтических больных. Казалось бы, один процент – чепуха, не о чем говорить! Но в абсолютных цифрах этот процент оборачивается сотнями тысяч больных людей, чьим жизням подчас угрожает непоправимая беда...

Во второй половине двадцатого столетия был отмечен значительный рост миокардитов. Справедливости ради надо сказать, что немалую роль в этом сыграл, как ни странно, научно-технический прогресс, благодаря которому врачи научились лучше диагностировать коварный недуг. Однако прогресс прогрессом, но результаты патолого-анатомических исследований также показывают: миокардит был обнаружен у девяти процентов больных, умерших от сердечно-сосудистых болезней, и у восьми процентов, погибших от инфекционных болезней.

Ученые-медики любят систематизировать полученные данные, составлять таблицы и классификации, в которых каждый недуг занимает свое особое место. Не избежал подобной участи и миокардит. На сегодняшний день предложено много классификаций этого заболевания. Чаще всего его подразделяют по локализации воспаления на том или ином уровне сердечной мышцы (паренхиматозный или интерстициальный миокардит), его распространенности (очаговый или диффузный), особенности клеточных изменений воспалительного процесса. В зависимости от характера течения и продолжительности заболевания различают острый, подострый и хронический миокардит, указывают, в какой фазе находится процесс – активной или неактивной.

По механизму возникновения различают три группы воспалительных процессов миокарда: инфекционные (с указанием возбудителя — вирусов, бактерий и т.д.), инфекционно-аллергические и токсико-аллергические (трансплантационный, сывороточный, лекарственный миокардит).

В медицине существует великое множество специальных терминов. Одними из самых распространенных являются этиология и патогенез. Этиология – раздел науки, изучающий причины возникновения того или иного недуга, а патогенез – это последовательный ход развития болезни, шаг за

шагом, от первых моментов, когда человек еще даже не ощущает никаких симптомов, и до полного выздоровления или полной победы недуга.

Примерно в $^1/_4$ случаев этиологию миокардита установить не удается, однако есть основание предполагать, что большинство всех воспалительных заболеваний сердечной мышцы вызвано или ревматизмом, или какой-то перенесенной инфекцией, чаще всего вирусной природы, возбудителем которой являются вирусы Коксаки, гриппа, гепатита, кори, краснухи и др.

Обычно миокард повреждается либо микробными токсинами, циркулирующими в крови, либо непосредственно внедряемыми в него возбудителями, что бывает при острых инфекционных заболеваниях. Наконец, воспаление в миокарде может изначально развиваться как проявление иммуноаллергической реакции при сывороточной болезни или при наличии аллергии к определенному лекарственному средству. Неинфекционные миокардиты часто встречаются в практике трансплантологов при иммунной реакции отторжения пересаженного донорского органа.

БЕДА НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ

Сердце больного миокардитом значительно отличается от «пламенного мотора», который бьется в груди здорового человека. Оно увеличено, стенки дряблые, предсердия и желудочки – особенно левый – могут быть растянуты.

Несмотря на пестроту в классификационной таблице, клинические проявления миокардита достаточно сходны, различаясь главным образом особенностями течения. Замечено, что при острых инфекциях миокардит протекает более легко, чем его иммуноаллергические «коллеги», которые часто приобретают затяжное, хроническое течение, нередко очень тяжелое. Признаки поражения сердца при остром вирусном, инфекционно-токсическом бактериальном миокардите появляются обычно во время пика интоксикации, сывороточный миокардит возникает через 12—48 часов после введения сыворотки.

Нередко миокардит при острых инфекциях протекает без заметных клинических проявлений и иногда распознается только после случайного обнаружения изменений на ЭКГ. Кардиологи утверждают, что, несмотря на распространенность этого заболевания, правильный диагноз выставляется далеко не всегда. Дело в том, что миокардит – великий мастер маскировки. Этот недуг обладает недюжинными актерскими способностями, позволяющими ему выдавать себя за совсем иное заболевание, подчас ничего общего с воспалением миокарда не имеющее. В учебниках для будущих докторов о диагностике воспаления миокарда говорится достаточно мудро: «Диагноз обосновывается обнаружением клинических, электрокардиографических или иных признаков поражения миокарда и доказательством связи этого поражения с воспалением, а не с другими патологическими процессами в миокарде».

Конечно, в тяжелых случаях заподозрить наличие миокардита опытному врачу не представляет большого труда. Об этом свидетельствуют выраженный цианоз лица, ногтевых фаланг, тяжелая одышка, влажные хрипы в легких – верные симптомы сердечной недостаточности. А если эти симптомы сопоставить с информацией о перенесенном инфекционном заболевании, то диагноз миокардита неизбежно встанет на повестку дня.

Далеко не все так очевидно при сравнительно легком течении миокардита. Чаще всего при таких формах заболевания больные предъявляют жалобы на ноющие боли в области сердца, одышку, общую слабость и утомляемость, ощущение сердцебиения и перебои сердца, повышение температуры тела. Однако из всех перечисленных симптомов специфичными для патологии сердца являются только одышка, свидетельствующая о недостаточной сократительной функции миокарда, и перебои, которые объясняются нарушением ритма сердца. Привычные фонендоскоп и метод перкуссии также далеко не всегда могут помочь врачу в постановке правильного диагноза, поскольку незначительное расширение сердечных границ, тахикардия, приглушенные тоны сердца отмечаются и при многих других заболеваниях.

Таким образом, врач поставлен в крайне трудную ситуацию: объяснять ли жалобы больного наличием воспаления в миокарде или искать их причину в каком-нибудь другом недуге – воспалении легких, плеврите, стенокардии, астении?

В таких ситуациях на помощь медикам приходят ЭКГ, фонокардиография, рентгенологические и лабораторные методы исследования.

Важнейшее значение для обоснования диагноза имеют изменения ЭКГ, которые не только часто подсказывают врачу правильный диагноз, но и позволяют исключить иные серьезные поражения сердечной мышцы – инфаркт миокарда, перикардит и др.

Диагноз «инфекционный миокардит» обычно возникает в разгар инфекционного заболевания (ангины, гриппа, кори и др.) или в ближайшие две-три недели после его начала, когда больной начинает жаловаться на резко выраженную общую слабость и утомляемость, боли в области сердца, ощущение перебоев в его работе, одышку, не совпадающие со степенью интоксикации.

Миокардит предполагают также при возникновении подобных симптомов при сывороточной болезни, аллергической реакции на лекарственные препараты.

От инфаркта миокарда и приступа стенокардии миокардит отличает меньшая интенсивность болевого синдрома, большая продолжительность болей (иногда по нескольку часов). За редкими исключениями они не купируются нитроглицерином.

ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ?

Правильный выбор тактики лечения миокардита зависит от своевременной диагностики и выяснения причин его возникновения. Только ответив на эти непростые вопросы, врач может назначить адекватную лекарственную терапию.

Так, при инфекционных, ревматической формах миокардита показана мощная антибактериальная терапия. В то же время при легких формах воспалительного процесса вирусной природы стараются обойтись без антибиотиков, приме-

няя лишь поливитаминные препараты, интерферон, иммуноглобулины, проводят дезинтоксикационную и симптоматическую терапию.

Трудности в лечении сердечной недостаточности при миокардитах заключаются в том, что привычные сердечные гликозиды и антиаритмические препараты часто оказываются не только малоэффективными, но нередко возрастает риск их побочных воздействий. Показаниями к применению глюкокортикоидов (преднизолона, дексаметазона) являются тяжелые формы течения миокардита, сопровождающиеся нарушениями сердечного ритма и проводимости.

Совершенно иной тактики врачи придерживаются при аллергических миокардитах, когда стремятся максимально ограничить все лекарственные средства. В ряде случаев, например, эффективен плазмаферез.

Всем больным острым миокардитом в течение первой недели назначается постельный режим. Дальнейшие решения по его расширению определяет устойчивая положительная клиническая и электрокардиографическая динамика.

Диета, питьевой режим и показания к лекарственной терапии определяются тяжестью и особенностями проявлений основного заболевания. В период выздоровления после острого инфекционного миокардита больным обеспечивают питание с повышенным содержанием в рационе белка и витаминов. Витамин С оказывает нормализующее действие на обмен веществ, противовоспалительное действие, а витамины группы В повышают работоспособность сердечной мышцы.

ЛЕКАРСТВА ИЗ ЗЕЛЕНОЙ АПТЕКИ

Диагностика и лечение миокардита – сложный процесс, который может осуществлять только грамотный врач. Однако существует немало средств из арсенала народной медицины, которые помогут укрепить сердечную мышцу, заставят недуг отступить. Надеемся, что некоторые из этих рецептов пригодятся и вам.

Две столовые ложки листьев крапивы двудомной залить 0,5 л кипятка и настоять час в термосе. Процедить и пить по

1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 10 дней. При необходимости повторить через неделю.

Сок крапивы жгучей хорош не только при ревматизме и подагре. Если пить его по 1 ч.л. 3 раза в день перед едой, то он целебно действует при кровохарканье, носовых, геморроидальных и маточных кровотечениях, туберкулезе и коклюше.

Сухие стебли сабельника нарезать длиной 1 — 2 см. Насыпать в бутыль на 1/3 — 1/2 и залить водкой или спиртом. Настоять 21 день в темном месте. Принимать от 1 ч. до 1 ст. ложки 3 раза в день до еды на воде. В особо тяжелых случаях принимать по 1 небольшой рюмке 3 раза в день. Пить желательно в холодное время года. Этой же настойкой растирают больные суставы и делают компрессы. Считается, что для того, чтобы был результат от лечения, надо выпить 2 пол-литровые бутылки этой настойки.

Сабельник (сухие стебли) — 10 г, девясил (корни) — 25 г. Измельченные корни и стебли засыпать в 0,5-литровую бутыль, залить водкой. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по столовой ложке 1 раз в день утром натощак, запивая водой. Первое время боли могут обостряться, надо терпеть. При приеме настоек от ревматизма нельзя есть соленого, кислого, острого, не пить спиртного.

Спирт 90—96^0— 1 часть, крапива жгучая (сок) — 1 часть, мед натуральный — 1 часть. Только что свежеотжатый сок крапивы смешать со спиртом. Добавить туда мед. Хорошо размешать. Поставить в низ холодильника. Настоять 2 недели. После этого принимать по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

100 г брусничного листа залить 2,5 литра крутого кипятка, парить 2 часа, процедить и добавить в отвар 250 мл водки. Поставить на огонь и томить 15 минут, не доводя до кипения. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать 6 месяцев, а при полиартрите пить, пока не исчезнет осадок в моче и движения не станут свободными и раскованными. Хранить в прохладном месте.

Багульник (трава) — 2 части, брусника (лист) — 2 части, ромашка аптечная — 2 части, череда (трава) — 2 части. Все измельчить и хорошо смешать, 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 — 40 ми-

нут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при полиартритах.

Багульник (трава) — 2 части, жостер — 1 часть, зверобой (трава, цветы) — 2 части, чай почечный — 1 часть, тысячелистник (трава, цветки) — 1 часть, хвощ полевой (трава) — 2 части. Все измельчить и хорошо смешать. 2 ст. ложки сбора на 500 мл кипятка. Настоять, укутав, 5 — 6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при обменных полиартритах.

Свежий лист лопуха смочить в холодной воде, приложить к больному месту обратной, пушистой, стороной и перевязать. Когда боль утихнет, снять. Можно нарвать летом листьев лопуха с длинными черенками, насушить их в тени. Зимой достаточно лист размочить в теплой воде и прикладывать на больное место.

Цветки бузины черной — 2 части, лист крапивы двудомной — 2 части, кора ивы — 4 части, трава хвоща полевого — 4 части, лист березы — 4 части, цветки василька синего —1 часть, цветки календулы — 1 часть, цветки пиона — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, побеги паслена сладкогорького — 1 часть, кора крушины — 1 часть. 3 ст. ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, через 10 минут довести до кипения и процедить. Пить по стакану горячего отвара каждые 2 часа при ревматических артритах.

Цветки бузины, липовый цвет, трава золотарника, трава зверобоя (всех – поровну). Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 2 стакана настоя в день при ревматизме, подагре.

Сок редьки входит в состав смеси, применяемой при ревматизме: сок редьки — 1,5 стакана, пчелиный мед — 1 стакан, водка — 1/2 стакана, соль — 1 ст. ложка. Смесь хорошо перемешивают и используют для втирания в больное место. При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта, тяжелых заболеваниях печени прием препаратов внутрь противопоказан.

2 ч. ложки живучки женевской (трава) на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 — 4 раза в день при ревматизме.

10 г сухой травы зверобоя продырявленного на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2 — 4 раза в день после еды. Спиртовую или водочную настойку травы зверобоя принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды при ревматических заболеваниях.

1 ст. ложку корней (стеблей) сабельника болотного на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 — 3 часа, процедить. Принимать по1/4 стакана 3 — 4 раза в день в теплом виде. Настойку стеблей (корней) на водке принимают по 30 — 40 капель 3 — 4 раза в день до еды. Применяется сабельник при ревматизме, при простудной ломоте тела.

Предлагаем несколько рецептов лечебных ванн, полезных для закаливания всего организма и особенно сердечно-сосудистой системы.

30 г измельченных корневищ валерианы на 1 л холодной воды. Настоять 1 час, кипятить 20 минут, настоять 5 минут, процедить.

Ванны принимать перед сном. Курс лечения – 12-14 ванн. Ванны с соцветиями ромашки пахучей (200 г соцветий на ведро воды с добавлением стакана соли).

50 г измельченной травы клевера лугового на 1 л кипятка. Настоять 2 часа. Ванну принимать на ночь. Курс – 12-14 ванн. 50 г измельченной травы чабреца на 1 л кипятка. Кипятить 5 минут. Ванну принимать на ночь. Курс – 14-18 ванн. 50 г корней дудника лесного на ведро воды. Принимать в любое время.

Две ст. ложки измельченных корневищ аира на 1 л кипятка. Кипятить 20 мин. Настоять 30 мин. Процедить. Ванну принимать в любое время. Курс – 10-12 ванн.

50 г измельченных корней шиповника на 0,5 л воды. Настоять 2 часа. Кипятить 20 минут, настоять 30 минут. Процедить. Ванну принимать в любое время. Курс – 14-18 ванн.

30 г измельченных корней калины на 1 л воды. Кипятить 20 минут, процедить. Ванну принимать перед сном. Курс – 14-18 ванн.

ПЕРВОКЛАШКАМ НУЖНО ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

Первое сентября – праздник, которому радуются и дети, и родители. Но следом за счастливым волнением и большими ожиданиями приходят будни, а с ними – первые успехи и неудачи, достижения и обиды. Нередко резко увеличивающаяся нагрузка оказывается непосильной для ребенка. Как физически и психологически подготовить его к возможным трудностям и конфликтам? На эти вопросы отвечает профессор Марьяна Михайловна БЕЗРУКИХ – директор Института возрастной физиологии Российской академии образования.

– Прежде абсолютное большинство детей приходило в школу из детского сада, уже имея опыт подготовительных занятий, работы в детском коллективе. Сегодня «домашних» детей намного больше. Сказывается ли это на трудностях адаптации к школе?

– В первый класс идут дети, различающиеся и по уровню подготовки, и по социальному опыту. Те, кто посещал детский сад или дошкольную гимназию, уже имеют представление, как вести себя в коллективе, что такое дисциплина и т.п. Труднее будет «домашним» детям, которые находились на попечении мамы, бабушки или няни. Они больше нуждаются во внимании и помощи родителей.

– Нужно ли готовить ребенка к школе психологически, говорить с ним, что его ждет, в чем будет трудно, а что окажется легким и приятным?

– Прежде всего необходимо избегать крайностей: не рисовать ребенку идиллическую картинку приятной и веселой школьной жизни, непременных успехов, но и не пугать его

возможными трудностями, плохими отметками, строгой учительницей. Он должен воспринимать школу как очень важный для него и интересный этап, но не испытывать в связи с этим избыточных эмоций.

– Что представляет наибольшую трудность для ребенка, который воспитывался дома, не посещал детские дошкольные учреждения?

– «Домашний» ребенок привык к тому, что мама, бабушка или гувернантка общаются с ним «глаза в глаза». Ему надо объяснить, что детей в классе много, и учительница не может уделять внимание ему одному. Когда она дает задание, то необязательно будет смотреть на него и проверять выполненное. Но все ее слова обращены и к нему тоже, и задания надо выполнять вместе со всеми.

– Представляет ли трудность для детей общение со сверстниками в первые учебные дни?

– Понаблюдайте за своим ребенком: легко ли он знакомится, сходится с другими детьми? Если такое общение ограничивали и ему трудно сходиться с ровесниками, нужно объяснить, что дети все разные и ведут себя по-разному. Но даже если ему что-то в поведении других не понравится, не надо давать оценку: «плохой мальчик» или «плохая девочка». Ситуации в классе могут быть разные, не стоит сразу обижаться или жаловаться, надо просто привыкнуть. Кстати, и самим родителям не следует вешать ярлыки на детей – это может осложнить и без того непростую для вашего ребенка ситуацию.

– Летом дети обычно живут по свободному режиму дня: попозже встают, попозже ложатся спать, много гуляют. Как избежать резкой ломки, связанной с необходимостью рано вставать в школу, рано ложиться вечером?

– Хорошо бы за несколько недель начать подлаживать режим дня к школьному, чтобы адаптация происходила постепенно. Чаще всего утомление накапливается быстро, уже к концу первой четверти, у детей, которые плохо соблюдают именно режим. Родителям стоит заранее выстроить его так, чтобы работа чередовалась с отдыхом, чтобы ребенок вовремя, причем в одно и то же время, ложился спать и вставал не в полдень, даже если учится во вторую смену. Соблюдению режима надо научить, а не контролировать его, подобно

надзирателю. Тут важны три «само» – самоконтроль, самоанализ, самооценка. Это пригодится на всю жизнь.

– Многие дети очень подвижны, им трудно усидеть на уроке, нелегко сосредоточиться при выполнении домашних заданий. Как им помочь?

– Дети, как и взрослые, делятся на два основных психологических типа: спринтеры и стайеры. Эти особенности формируются уже лет в 7-8. Первые все делают быстро, часто меняют занятия, импульсивны, порывисты. Вторые медлительны и основательны: если врабатываются в какое-то дело, то не могут быстро выйти из него. Понаблюдайте за своим чадом и выстройте его режим в соответствии с индивидуальностью. Если будете требовать стиля поведения, противоположного его природе, добьетесь только, что ребенок станет невротиком. Уважайте его индивидуальность, старайтесь понять.

– Каким должен быть двигательный режим ребенка, чтобы он меньше уставал, но и не перевозбуждался?

– В режим дня непременно надо включить подвижные игры на воздухе и прогулки – они должны быть ежедневными. Необходимы динамические паузы и при приготовлении уроков – через каждые 40-45 минут надо минут 5-10 подвигаться, выполнить упражнения, позаниматься на тренажере, если он есть.

– Многие дети сегодня оцениваются врачами как ослабленные, часто болеющие. Какие особенности в их режиме дня?

– У детей, физически некрепких или часто болеющих, при повышении нагрузки нередко возникает сонливость. Не препятствуйте желанию ребенка поспать днем. Но помните, что для младших школьников наиболее благоприятное время сна – от 13 до 15 часов, а уроки им нужно закончить до 17 часов вечера. Старшим школьникам время сна можно сдвинуть, но после 17 часов спать не стоит – такой сон только добавит разбитости. Продолжительность отдыха должна быть кратна 45 минутам – таков физиологический цикл сна.

– А сколько времени такой ребенок должен заниматься дома? Обычно этим детям приходится делать домашние задания намного дольше.

– Нередко причина не в здоровье ребенка, а в непомерном честолюбии его родителей. У многих семей такие установки:

дети непременно должны все делать наилучшим образом, везде и во всем быть первыми, а резервов не хватает. Снизьте планку своих требований, дайте ребенку возможность от чего-то отказаться, а что-то выполнять по минимуму. Невозможно везде быть первым.

– Что делать, если ребенок просто ленится, не хочет учиться, сидеть над книжками?

– Да, многие родители жалуются на то, что ребенок ленив. Однако проблема не так проста. В принципе лень ребенка, появляющуюся время от времени, надо уважать. Возможно, ему просто неинтересно то, чем он должен заниматься, и протест выражается в форме лени. Возможно также, что это желание оградить себя от чрезмерных энергетических затрат. А вот если ребенок ленится всегда и во всем – это тревожный симптом. Значит, что-то неправильно в условиях, которые его окружают. Проанализируйте, каковы ваши требования к нему, когда и в связи с чем он стал лентяем. Если самим понять причину не удается, стоит обратиться к специалисту.

– Как правильно организовать питание ребенка, чтобы сил хватило на весь учебный год?

– В рационе детей постоянно должны быть овощи, фрукты, зелень, бобовые, орехи, мясо. Лучше не привлекать ученика к соблюдению постов: для детского организма это небезопасно. Стоит ввести в рацион поливитамины, чай из шиповника, витаминные напитки из клюквы, брусники. Не стоит жестко ограничивать ребенка в сладком, если у него нет избыточного веса или аллергии на конкретные продукты. Сладкое – поставщик углеводов, которые необходимы интенсивно работающему мозгу. Когда он готовится к контрольной или экзаменам, не забывайте дать ему шоколадку. Это, во-первых, источник калорий, а во-вторых, вещества, содержащиеся в натуральном шоколаде, снимают стресс.

– И тем не менее в школе время от времени стрессы неизбежны. Как правильно ориентировать ребенка в таких ситуациях, надо ли помогать ему решать проблемы с товарищами по классу, вообще школьные трудности?

– Имеет смысл в первые дни постараться приучить ребенка рассказывать о том, что происходит в школе. Делайте это деликатно. Если он взволнован чем-то, но не хочет рассказывать –

не принуждайте его, подождите. Важно и родителям знать правильные формулы побуждения к рассказу. Ни в коем случае не «Что сегодня получил?» или «Довольна ли тобой учительница?». Лучше нейтральное: «Как прошел день?» или «Что сегодня было в школе?» Если ребенок переполнен впечатлениями и жаждет поделиться ими, не откладывайте общение на потом, уделите ему внимание сразу же – быть может, для этого стоит даже присесть на скамейку в ближайшем сквере. Вы поступите очень правильно, если вечером посвятите ребенку 15-20 минут перед сном. Но не для указаний на следующий день. Наоборот: поговорите с ним о чем-то приятном, настройте на то, что проблемы разрешимы и он с ними справится. Погладьте его по спинке, спойте песенку, к которой он привык. Ребенок должен знать: его любят не за отметки или успехи, а просто потому, что он – любимый. Расскажите о своих сложностях и о том, как вы их преодолевали. Родители и сами не должны оценивать неизбежные школьные проблемы, как крах своих надежд и расчетов.

– А как быть, если с самого начала не сложатся отношения с учителем?

– Далеко не всегда учитель и ребенок подходят друг другу. Для медлительного, робкого ребенка быстрый, активный, с громкой и напористой речью учитель – не лучший вариант. Если вам не удалось выбрать «нужного» учителя до начала учебного года, стоит подойти к преподавателю в первый же день и попросить обратить внимание на особенности темперамента или здоровья ребенка. Если общего языка найти не удалось, лучше сразу перевести ребенка к другому учителю. Нужно предупредить и малыша, чтобы он непременно рассказал маме или папе, если не успевает выполнять задания или не понимает того, что говорит преподаватель. Вовремя не исправленная, эта ситуация – прямой путь к неврозу.

– И все же порой подобные недоразумения превращаются в настоящий конфликт, когда кажется, что взаимопонимания ребенка и учителя уже невозможно найти...

– Да, такие конфликты бывают, но далеко не всегда повинен в этом ученик. Учителя – живые люди, тоже устают, иногда могут быть несправедливы, но детям понять это трудно. Они чрезвычайно остро воспринимают несправедливость. Ваша задача – помочь выйти из этой ситуации достойно. Наилучший

вариант – избежать обострения конфликта, погасить его разумным компромиссом. Но ребенок должен хорошо знать, что он может рассчитывать на вас, что за него заступятся.

– А как обсуждать эти проблемы с учителем? Нередко такие беседы превращаются в продолжение конфликта, теперь уже родителя и педагога.

– Очень важно обсуждать проблемы с учителем не в присутствии ребенка! И не спешите «принимать меры», даже если учитель требует этого. Прежде всего хорошо бы выслушать обе стороны, а потом обдумать услышанное. Помните, что адаптация ребенка к школе – процесс небыстрый, у кого-то занимает месяц-полтора, кому-то требуется гораздо больше времени. От спокойствия и терпения родителей зависит очень многое.

– Надо ли родителям специально готовить ребенка к первым дням в школе: научить поднимать руку, вставать, когда обращаешься к учителю, и т.п.?

– Очень часто дети не знают формул, которыми можно выразить свои потребности: что и как сказать учителю, если ты что-то не понял, если хочешь пить, если тебе нужно в туалет, если что-то болит. Как познакомиться с одноклассниками, как попросить помощи? Лучше всего дать ребенку готовые формулы да еще порепетировать дома возможные сюжеты. Он должен быть уверен, что в любой ситуации знает, что и как сказать.

– Надо ли в семье как-то разделять обязанности родителей по отношению к школьным проблемам ребенка? Чаще всего ими занимаются мамы – правильно ли это?

– Самое главное: в системе требований к ребенку семья должна быть едина. Перед началом учебного года поговорите об этом со всеми взрослыми членами семьи. Если вы считаете, что не надо спрашивать ребенка о полученных оценках, этого не должны делать ни папа, ни бабушка. При разнице в требованиях школьник очень быстро находит способы выигрывать ситуацию с каждым в отдельности.

И помните: от вас, вашего спокойствия, вашей мудрости во многом зависит адаптация вашего сына или дочки к школе. Вы можете и должны сделать так, чтобы она прошла как можно естественнее, спокойнее.

Беседу вела Татьяна САШИНА.

КАШТАН – ДРУГ ЖЕНЩИН

Грешна – перед тем как выйти замуж, отправилась я к гадалке. Так и так, говорю, нравится мне человек, любовь между нами, но как узнать – хорошо ли совместная жизнь сложится?

Гадалка оказалась разносторонней личностью. Перед тем как раскинуть карты, дала она совет «из другой оперы»:

– Пусть любимый мужчина предложение тебе сделает под цветущим каштаном. Тогда жизнь сложится. По себе знаю. Каштан обязательно поможет. Он ведь друг женщин.

ГОСТЬ С БАЛКАНСКОГО ПОЛУОСТРОВА

Когда на улицах, бульварах, в парках и скверах России начинают цвести каштаны, люди обязательно спешат полюбоваться этим событием. Каштаны стоят великолепные, их ветви держат будто сотни белых с красными крапинками свечей. Это и есть цветы каштанов.

Появились эти красивые деревья до 30 м высотой на юге нашей страны, а потом почти во всех городах и поселках сравнительно недавно – в начале XIX века. Их завезли с Балканского полуострова.

Известны несколько видов каштанов. Самый из них в России популярный – каштан конский. Получил он такое название потому, что, когда опадают его листья, в тех местах, где они крепились к веткам, остаются рубцы. По форме они напоминают следы лошадиной подковы. Плоды каштана конского несъедобны, зато их используют в фармацевтике.

Химический состав всех частей каштана конского очень сложен. Но хорошо известно, что в листьях, цветах, коре содержатся гликозид, эскулин, сапонин, дубильные вещества, различные горечи.

Есть на свете каштаны, чьи плоды люди едят.

На юге, особенно в Закавказье, популярны жареные каштаны. Плод съедобного каштана по внешнему виду похож на большой, приплюснутый с обеих сторон, иногда почти плоский широкий орех с тонкой, темно-коричневой скорлупой.

Ядро каштана – крупное, белое, мякоть сладковатая. По вкусу вареный или поджаренный каштановый орех напоминает подслащенный сухой, рассыпчатый картофель.

Во Франции каштан прозвали «хлебным деревом». Там на Рождество и Новый год подают специальное угощение – засахаренные каштаны. А в любой другой день французы лакомятся любимым национальным блюдом – печеными каштанами.

КАШТАН-ЛЕКАРЬ

Лечебные свойства каштана известны с давних пор. Еще в середине шестнадцатого века лечили каштаном животных – собак и лошадей. Позднее, полнее исследовав свойства этого дерева, лекари с помощью настоек и отваров самых разных частей каштана стали исцелять людей от заболеваний крови, нервной системы и многого другого.

Для лечения годятся почти все части красавца дерева: семена, листья, цветки, кора. Цветки каштана собирают в мае-июне, кору – ранней весной, семена – при созревании. Высушенные части растения хранят в ящиках, выложенных бумагой. Кроме того, употребляют сок, выжатый из свежих

цветов. Кору заготавливают во время сокодвижения с 3-5-летних ветвей. Листья заготавливают в конце июня – начале июля.

Сегодня лечебные свойства каштана используются практически повсеместно. Создана масса медицинских препаратов, куда входят те или иные части каштана. Ученые подтвердили способность балканского гостя укреплять сосуды, понижать свертываемость крови. У тех людей, кто лечится каштаном, не образовываются тромбы.

От радикулита готовят мазь из порошка плодов каштана. Порошок плодов смешивают с камфарным маслом или нутряным свиным салом. Иногда даже разовая процедура снимает болевые ощущения.

Хорошо иметь в домашней аптечке настой цветков конского каштана. Он обладает противовоспалительным и обезболивающим действием. Чтобы приготовить спиртовой настой, берут 10 г цветков или раздробленных плодов, заливают 100 мл водки. Настаивают в темноте 10 дней, периодически взбалтывая смесь, затем процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день перед едой.

При расширении вен на ногах и при опухании геморроидальных шишек полезно принимать сок из свежих каштановых цветов. В 1 ст. ложке воды растворяют 25-30 капель и принимают 2 раза в день. После длительного употребления сока из цветов каштана геморроидальные боли исчезают и, если болезнь незапущенная, шишки исчезают.

Ванны с препаратами из коры уменьшают воспалительные процессы в мышцах, полезны при невралгиях.

Отвар и настой коры обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим и противосудорожным действием. Готовится этот настой следующим образом. 1 ч. ложку коры ветвей заливают 2 стаканами кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по четверти стакана 4 раза в день до еды.

При болезнях груди женщинам прекрасно помогают каштаны. Плоды, очищенные от колючей зеленой скорлупки,

оказывают сильнейшее рассасывающее действие. Обычно одного каштана «хватает» на два-три года.

Также плоды каштана хорошо помогают при мастопатии, мастите, застое молока при кормлении грудью. Используют каштановые плоды в этих случаях просто: вкладывают в бюстгальтер или легонько массируют болезненные уплотнения, катая каштан по коже. Ни в коем случае нельзя оказывать на грудь грубое давление, движения должны быть нежными.

При воспалении носоглотки у детей хорошо помогает спиртовая каштановая настойка. Чтобы ее приготовить, возьмите 5 г измельченных семян каштана, залейте 100 мл 70-процентного спирта, настоите в темноте и натирайте больное место один раз в сутки на ночь.

КАШТАНОВОЕ ПИВО И ДЕТЯМ ПОЛЕЗНО

Мало кто знает, что плоды каштана использовались в старые времена для приготовления целебных сортов пива.

Пиво из каштановых плодов запускает механизм самоочищения организма от радионуклидов и тяжелых металлов. Помогает избавиться от многих болезней.

Каштановое пиво почти полностью восстанавливает эпителиальные поверхности желудка, кишечника. Кроме того, оно снабжает организм различными макроэлементами: кальцием, медью, кобальтом. Обычно они теряются организмом при радиоактивном облучении, инфекционных заболеваниях, стрессовых состояниях.

Этот напиток полезен и детям старше года. Кроме того, пиво из конского каштана – настоящий эликсир молодости: он частично восстанавливает цвет волос и улучшает общее состояние организма.

Как приготовить каштановое пиво? На 3 л воды берут 10-20 (в зависимости от размера) очищенных от кожуры плодов конского каштана, разрезают их пополам (но не мельче, иначе напиток будет горьким!) и помещают в мешочек с грузилом. Мешочек опускают в банку с водой. В воду добавляют 1 ста-

кан сахара и 1 ч. ложку сметаны. Закрывают эту смесь тремя слоями марли и ставят в теплое темное место. Брожение будет идти две недели, после чего получится очень приятный на вкус пенящийся напиток. Пиво рекомендуется пить 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Для того чтобы его хватило на несколько месяцев, добавляйте в банку соответствующее убыли количество каштанов, воды и сахара.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Каштановые деревья живут по 500 лет и дольше. Они существовали с доисторических времен. К 378 г. до н.э. римляне активно выращивали каштаны и перемалывали орехи в муку для выпечки хлеба.

Каштановые деревья растут главным образом в диком виде на Северном Кавказе, в Крыму и Закавказье. Каштановые орехи, помимо того, что их едят свежими, находят различное применение в кондитерской промышленности, а также при изготовлении многих кофейных напитков.

В странах с теплым климатом каштаны до появления картофеля были пищей бедняков.

Особо ценятся каштаны на Корсике: до сих пор перед свадьбой семья невесты должна выставить на стол 22 блюда из каштанов, доказав так свою состоятельность.

Как готовить съедобные каштаны? Надо очистить их от кожуры, положить в сковородку и поджаривать 15 минут, пока не откроются. Очищенные, поджаренные или запеченные каштаны можно размять в пюре и смешать с пюре из сладкого картофеля или тыквы.

Каштаны называли «рис, растущий на деревьях» после того, как обнаружили, что их питательные свойства чрезвычайно похожи на коричневый рис.

Китайцы съедают 40% всех каштанов в мире. Они запекают их в горячем песке, тушат и готовят в супах.

Ирина ГОЛИЦЫНА.

БУДЕТ БУРЯ? МЫ ПОСПОРИМ И ПОБОРЕМСЯ МЫ С НЕЙ!

На протяжении всей жизни человека его организм постоянно решает адаптационные (приспособительные) задачи. В первую очередь приноравливаясь, подстраиваясь или же сопротивляясь вредоносному, все чаще теперь патологическому, болезнетворному воздействию обрушивающихся на него различного рода стрессов. К подобного рода воздействиям относятся и различные метеорологические изменения. Мы реагируем на скачки барометрического давления, на перепады температуры и влажности воздуха, на магнитные бури. Что же это за напасть такая?

Эпизодически, без какой-либо четкой периодичности, на Солнце происходят взрывы, в результате которых в межпланетное пространство выбрасываются огромные потоки заряженных частиц. Когда они достигают магнитной оболочки Земли, на планете начинаются так называемые магнитные бури.

Особенно сильно реагируют на эти бури люди с различного рода заболеваниями сердечно-сосудистой системы. У них повышается артериальное давление, ухудшается кровообращение (в первую очередь в коронарных сосудах сердечной мышцы). А поскольку в период магнитных бурь (и даже в самом начале их возникновения) у многих снижается жизненная емкость легких, это, естественно, может вызывать обострения различных легочных заболеваний.

Но особенно чутко реагирует на подобные природные катаклизмы центральная нервная система. У человека снижается сообразительность, ухудшается внимание, он становится медлительным и заторможенным, у него нередко возникает тяжесть в голове и даже головные боли, он делается раздражительным. И все это может происходить с практически здоровыми людьми!

Как же уберечься от вредного воздействия магнитных бурь? Как противостоять им?

Главное – укрепление центральной и вегетативной нервной системы, а также системы сердечно-сосудистой.

Для этого следует взять на вооружение несколько достаточно несложных приемов.

• Утро начинайте с зарядки, прогулки или даже пробежки!

• Не забудьте о контрастном душе или хотя бы о влажных растираниях для укрепления своих кровеносных сосудов.

• Особенно важна дыхательная гимнастика.

• Необходимо полное исключение крепких спиртных напитков и, как минимум, ограничение курения.

• Следует придерживаться принципов рационального, правильного питания. Что вкратце означает: снижение калорийности потребляемой (особенно в разгар природных катаклизмов) пищи до 1/4-1/3 от обычного суточного рациона (с учащением ее приема до 4– 6 раз в день). Снижать калорийность следует за счет ограничения мясопродуктов и животных жиров.

• Хороши все виды закаливания!

• И, конечно же, необходимо использовать все известные вам упражнения и навыки психической саморегуляции.

Пережить магнитные бури вам способны помочь такие биогенные активизирующие естественные препараты, как апилак и апилактоза, изготавливаемые из маточного молочка пчел, а также женьшень, китайский лимонник, пантокрин.

Людям с ослабленной иммунной системой необходимы препараты типа иммунала, тимолина и Т-активина.

Можно пользоваться также различными сборами трав, лечебными чаями. Так, при выраженной астении (слабости,

утомляемости), нестабильности артериального давления и нарушениях сна можно заваривать следующий травяной целебный чай: берутся 40 г душицы обыкновенной, 20 г листьев тимьяна ползучего, 20 г плодов шиповника и 15 г листьев ежевики (только все это должно быть достаточно свежим и храниться не более двух лет!). Тимьян можно заменять 20 г пустырника или 10 г мяты перечной. Все это заваривается в фарфоровом чайнике из расчета 1 ч. ложка смеси (можно с верхом) на 1 стакан крутого кипятка, и, дав настояться 10-20 минут, после небольшого охлаждения можно пить этот чай. Причем в день его можно выпивать по 3-6 стаканов.

А теперь поговорим о пресловутых астрологических прогнозах, «предсказывающих» загодя всем нам (притом «оптом»!) неблагоприятные для нашего здоровья дни.

Совершенно очевидно, что невозможно предсказать точно – будете ли вы в эти самые дни в каком-то болезненном или же просто ослабленном состоянии или, напротив, окажетесь на пике своих адаптационных возможностей.

Все мы подвержены определенным циклическим колебаниям. К примеру, наряду с известными всем суточными, месячными, сезонными и годовыми колебаниями ритмов жизненных процессов имеются еще и 6-7-дневные циклы изменения ритма жизнедеятельности нашего организма (зависящие в основном от периодичности солнечной деятельности). Кроме того, существуют 23-дневные соматические (телесные), 28-дневные эмоциональные и 33-дневные интеллектуальные биологические циклы (в которых пики активности плавно сменяются их спадами).

Да и на протяжении суток несколько раз за день циклически изменяется нервно-психическое и энергетическое состояние человека. Если вы не относитесь к так называемым крайним типам людей («совам» или «жаворонкам»), то повышение активности (с уменьшением болевой чувствительности) начинается у вас с 9 часов утра, а с 10 часов подобный «усредненный » (наиболее часто встречающийся) человек находится в своей лучшей «спортивной форме». К 12 часам наступает момент мобилизации всех сил, после чего к часу дня начинается спад активности (наиболее выраженный с

13.00 до 14.30). Затем, в 15.00, отмечается ее некоторый подъем, за которым уже через час следует постепенный спад. С 20.00 обычно ускоряются все реакции человека, с 21.00 обостряется так называемая «вечерняя память» (что, кстати, неплохо используют многие студенты и люди интеллектуального труда). С 22.00 наступает новый общий спад – организм начинает подготавливать себя ко сну.

Еще следует знать о так называемом «психологическом настрое». Мнительные, впечатлительные, ранимые, а тем более ипохондричные люди, сверяя свое самочувствие с предсказанными неблагоприятными для здоровья и самочувствия днями, обязательно почувствуют хоть какое-нибудь ухудшение собственного самочувствия! Это происходит в немалой степени по механизмам самовнушения.

Несколько лет назад нами было проведено небольшое исследование двух групп молодых людей с примерно одинаковым «фоновым» состоянием здоровья – все они были во время диспансеризации признаны «практически здоровыми». Обеим группам было предложено вести дневники самонаблюдений, в которых они должны были ежедневно в течение месяца описывать свое самочувствие. Первой из этих групп был сообщен прогноз неблагоприятных дней, когда должно было последовать ухудшение их здоровья, а второй – контрольной группе – ничего не было сказано об этих прогнозирующихся днях. И что вы думаете? Если в контрольной группе большинство достаточно спокойно пережило прогнозируемые «плохие» дни, то в первой группе почти у 90% молодых здоровых людей именно в эти дни в той или иной степени ухудшалось самочувствие!

Из всего этого, однако, не следует делать вывод, что нужно полностью игнорировать метеонеблагоприятные дни.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА МЕТЕОНЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК – овсяная (лучше на воде) каша.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК – 2 яблока или блюдце слив, либо 1-2 банана (они, кстати, являются неплохими «антидепрессан-

тами», наряду с цитрусовыми улучшают настроение, увеличивают энергетический потенциал, а если повышается артериальное давление, то и в какой-то степени выравнивают его).

ОБЕД – салат из овощей, молочный или (еще лучше) овощной суп, отварное мясо (лучше – птицы) с зеленью, с овощами, а также фруктовый или (лучше) овощной сок.

УЖИН – отварная рыба либо творожная запеканка и чай (при выраженной слабости можно и крепкий).

ЗА 2 ЧАСА ДО СНА – стакан кефира (биокефира), простокваши или отвар шиповника.

Особо рекомендуется в метеонеблагоприятные дни включать в рацион капусту, содержащую незаменимые ферменты, витамины, минеральные вещества, аминокислоты, а также особое бактерицидное (противомикробное) вещество – лизоцим.

В борьбу с метеострессами неплохо включать и элементы ароматерапии. Так, можно вдыхать запах можжевельника (ныне достаточно легко купить специальные «подушечки», наполненные им). Порой бывает достаточно несколько минут подышать ароматом сухих листьев шалфея, чтобы ослабить воздействие этих стрессов на свою нервную систему и даже нормализовать артериальное давление.

Евгений ТАРАСОВ,
врач высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Психиатр рассказывает коллеге:

– Недавно у меня появился пациент, который считает, что он автомобиль.

– И как ты думаешь его лечить?

– Зачем лечить? Я на нем домой езжу.

ДИСПЛЕЙНОЙ БОЛЕЗНИ СКАЖЕМ «НЕТ!»

Без компьютера невозможно представить себе современную жизнь. Информационные технологии все глубже проникают в науку, промышленность, транспорт, связь и, главное, в личную жизнь человека. Однако, по мнению ученых, занимающихся проблемами психологии, физиологии, изучающих изменения, происходящие в мышлении людей, компьютер – это шаг к деградации человека. И такими индикаторами, сигнализирующими об угрозе увлечения компьютером для существования самого человечества, являются... наши дети. Именно на них уже начало сказываться пагубное воздействие всеобщей компьютеризации.

РАСПЛАТА

Да, к сожалению, за технический прогресс человеку нередко приходится расплачиваться собственным здоровьем. Вот и в данном случае: в разные годы зарубежными и отечественными учеными публиковались сообщения о пагубном воздействии компьютера на здоровье людей. Среди описанных расстройств – различные нарушения нервной системы вплоть до эпилептических припадков, заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения течения беременности, поражения глаз, различные кожные заболевания, психические расстройства и т.д. Так, в медицине появились новые термины для обозначения подобных расстройств: компьютерный стресс, дисплейная болезнь и другие. Правда, в

последнее время появились более взвешенные публикации, не смешивающие причину и следствие.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

Относительно недавние исследования, проведенные в государственных лабораториях США, показали, что уровни опасного для глаз ионизирующего (типа рентгеновского) и неионизирующего (ультрафиолетового) излучения, исходящего от экранов компьютеров, достаточно низки. Уровень ультрафиолетового излучения, например, исходящего от монитора, составляет лишь малую часть по сравнению с излучением, выделяемым лампами дневного света. А величины мягкого рентгеновского излучения различных типов компьютеров даже на расстоянии 5-10 см от экрана не превышают установленных норм. Однако, если компьютеров много и они сгруппированы в небольшом, плохо вентилируемом помещении, тогда происходит излучение опасной дозы радиации, которая особенно вредна для здоровья молодых девушек. А при длительной работе на компьютере (свыше 12 часов без перерывов для отдыха) не исключены и нервные срывы у их пользователей.

Достоверно установленным фактом является нарушение зрения, если при обращении с дисплеем не соблюдаются правила гигиены труда. Американские врачи из Ассоциации оптометристов (те, кто проверяет остроту зрения) ввели в обиход даже новый термин – «компьютерный зрительный синдром» (КЗС) и подробно его описали. КЗС – специфическое нарушение зрения у людей, проводящих много времени у экрана компьютера.

Все симптомы КЗС условно можно разделить на две группы. Первая – зрительная – связана с ухудшением зрения, вторая – глазная – с неприятными ощущениями в глазах. Среди зрительных признаков специалисты отмечают такие, как ухудшение зрения, трудности при фокусировке зрения (нарушение аккомодации), двоение в глазах, повышенная утомляемость при чтении. Если быстро перевести взгляд с экрана дисплея на черный или белый предмет, он «окраши-

вается» в цвет, который доминировал на экране. Глазные симптомы характеризуются такими признаками, как чувство жжения в глазах, песок под веками, боли в области глазниц и лба и при движении глазных яблок, а также покраснение глаз. А из-за однообразной позы возможны также боли в спине.

Большинство постоянных пользователей компьютером начинают жаловаться на вышеописанные симптомы уже через 4 часа и практически все – через 6 часов работы за компьютером. Меньшую нагрузку на зрение оказывает считывание информации с экрана дисплея, большую – ее ввод. А самое сильное утомление вызывают работа в диалоговом режиме и компьютерная графика.

В чем же причина этих расстройств? Специалисты полагают, что зрение человека не приспособлено к работе с компьютерным изображением, потому что картинка на экране сильно отличается от естественных объектов. Экран светится, изображение недостаточно контрастное, не имеет четких границ и вообще состоит из отдельных точек, к тому же мелькающих. Но особенно вредны для зрения блики на экране монитора, неправильно выбранное расстояние от глаз до экрана, неудачные цвета. Кроме того, глаза быстрее устают, когда приходится постоянно перемещать взгляд с экрана на клавиатуру или бумажный лист. Все это может способствовать развитию или усилению близорукости.

ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ?

Все эти расстройства можно предотвратить, если соблюдать определенные правила работы за компьютером. В первую очередь необходимо позаботиться, чтобы рабочее место было максимально удобным, а при необходимости использовать специальные очки. Ибо теперь уже достоверно установлено, что основное влияние на оператора оказывает не электромагнитное излучение, а зрительно-напряженная работа с монитором. Поэтому соблюдение оптимальных параметров яркости, контраста, угловых размеров знаков, частоты смены кадров и других характеристик экранного изобра-

жения позволит значительно снизить зрительное утомление при работе с видеодисплейным терминалом.

Большое значение для профилактики дисплейной болезни имеет рационально оборудованное рабочее место оператора. Видеотерминал необходимо установить на специальном столике так, чтобы задняя панель была обращена к стенке (около нее зарегистрирован максимальный уровень напряженности электрического поля). Экран не должен располагаться напротив окна или других прямых источников света, дающих блики на дисплее.

Освещенность комнаты тоже играет большую роль в сохранении зрения. Во-первых, ничто не должно мешать восприятию информации с экрана, во-вторых, оператор должен хорошо видеть клавиатуру, бумажные тексты, которыми приходится пользоваться, и другие необходимые для работы предметы. По мнению специалистов, общая освещенность в комнате должна быть в пределах 300-500 люкс. Если помещение очень светлое, то окна должны иметь шторы или жалюзи. Рабочие места операторов не следует располагать непосредственно у окна: во всех случаях экран монитора нужно ориентировать так, чтобы он не давал бликов, а именно – под углом к окну, близком к прямому. Искусственное освещение тоже не должно быть слишком ярким. Но помимо общих ламп, освещающих комнату, необходима местная яркая (не менее 60 Вт) лампа с плотным абажуром, освещающая только текст, с которым вам приходится работать.

Перед началом работы с монитором необходимо установить с помощью рукояток наиболее комфортные контрастность и яркость на экране. Они подбираются индивидуально, так как слишком низкая контрастность и высокая яркость могут вызвать быстрое утомление глаз.

Стол, на котором устанавливается компьютер, должен быть достаточных размеров, чтобы расстояние от глаз до экрана составляло 60-70 (но не менее 50!) см, и в то же время можно было бы работать с клавиатурой в непосредственной близости от нее (30-40 см).

Для устранения бликов на экране нужно смотреть на него несколько сверху вниз. Для снижения блескости пользуют-

ся также фильтрами, установленными непосредственно перед экраном, однако яркость знаков при этом может снижаться наполовину.

ПОРАБОТАЛ – РАЗОМНИСЬ

Исследования, проведенные сотрудниками НИИ гигиены труда, Московского НИИ глазных болезней им. Гельмгольца и другими специалистами, показали, что при напряженной работе с компьютером человек отмечает утомление в среднем через четыре часа. Объективные же изменения физиологических показателей появляются уже после двух часов работы. Чтобы этого не допустить, разумнее всего после двух часов непрерывной работы на компьютере делать перерывы.

Однако степень утомления во многом зависит от особенностей работы на компьютере. Принято различать три основных ее вида: работа по считыванию информации с экрана, работа по вводу информации, творческая работа в режиме диалога с компьютером. Наибольшую нагрузку, как показали исследования и о чем уже упоминалось выше, на орган зрения дает ввод информации, хотя более сильное общее утомление может вызывать работа в режиме диалога, а также работа с компьютерной графикой. В зависимости от этих особенностей рекомендуется и суммарная длительность регламентированных перерывов, которая при 8-часовой смене составит от 30 до 70 мин., а при 12-часовой рабочей смене – от 70 до 120 мин.

Детям до 3 лет родители не должны разрешать пользоваться компьютером – это является для них слишком высокой зрительной и эмоциональной нагрузкой. Дети же 3-7 лет могут находиться у экрана монитора не более 15 мин. в день. Для школьников младших классов непрерывная продолжительность занятий с компьютером не должна превышать 20 мин., а в старших классах – 30 мин. на первом часу учащихся занятий и 20 мин. – на втором. Для учащихся средних специальных заведений и студентов вузов тоже разработаны оптимальные режимы работы с компьютером, продолжитель-

ность которой, в зависимости от курса обучения, составляет от 1 до 3 часов в день. Естественно, при соблюдении регламентированных перерывов для активного отдыха.

При различных дефектах зрения и других отклонениях в состоянии здоровья режим работы на компьютере будет другим, о чем следует вам посоветоваться со своим лечащим врачом.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Во время перерывов желательно покинуть свое рабочее место, выйти на свежий воздух, сделать легкую гимнастику, в том числе и для глаз. Ни в коем случае нельзя использовать перерывы для игр на том же самом компьютере – это очень вредно для здоровья! Точно так же вредны и перекуры.

Для снижения зрительного утомления и профилактики нарушений зрения полезно делать гимнастику для глаз, которой можно заниматься и на рабочем месте, сидя на стуле. Вот примерный комплекс таких упражнений.

1. Глаза закрыты. Круговыми движениями обеих рук массировать глазные яблоки. 2. Взгляд прямо перед собой, затем посмотреть вправо, влево, вверх, вниз. 3. Усиленно зажмуривать и открывать глаза. 4. Посмотреть вправо, затем закрыть глаза; посмотреть влево, затем закрыть глаза. 5. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. 6. Круговые движения головой.

Все эти упражнения выполняются примерно в течение 10 сек.

Такие упражнения рекомендуется делать ежедневно по 2-3 раза за рабочую смену.

Помимо этого, для снижения как зрительного, так и общего утомления рекомендуется делать самомассаж шеи и волосистой части головы.

Полезны для глаз и водные процедуры, причем в двух вариантах. Можно, например, после пробуждения утром омывать закрытые глаза сначала ощутимо горячей водой, а затем – холодной. А вот перед сном эта процедура повторяется в обратном порядке. При втором варианте возьмите два мяг-

ких куска ткани, лучше уже стираной. Погрузите один кусок ткани в такую горячую воду, какую только вы способны выдержать. Отожмите ее и крепко прижмите к закрытым глазам на 2 мин. Затем без промедления на 1 мин. приложите кусок ткани, смоченной в предельно холодной воде. Повторите процедуру трижды, после чего просушите глаза полотенцем.

Кроме этих методов снижения зрительного и общего утомления, в последнее время появились специальные очки для работы с дисплеем (желтые светофильтры), повышающие контрастность изображения, а также очки с линзами, в которых зона ясного видения соответствует перемещению взора при работе с дисплеем, что значительно уменьшает зрительное утомление и улучшает фокусировку.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Конечно, если вам позволяют средства, то для предупреждения дисплейной болезни лучше всего купить безопасный компьютер. Сейчас уже созданы суперсовременные мониторы с высоким разрешением, то есть увеличенным числом строк, повышается до 100 Гц и более частота смены кадров, подбираются светящиеся краски, дающие более высокий контраст. Наконец, электроннолучевые трубки заменяются жидкокристаллическими матрицами.

Однако при всем этом не следует забывать, что для профилактики дисплейной болезни очень многое вы сможете сделать и сами. Будьте здоровы!

Вячеслав НИКОЛАЕВ, врач.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Доктор, я – радиоприемник!

– Это не ко мне, это к психиатру! Кстати, поймай-ка погоду на завтра!

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ПОБЕДЫ НАД КЛЕЩАМИ

У вашего внука снова приступ кашля, насморка или удушья? И эти неприятные симптомы появляются исключительно ночью или ранним утром? Оказывается, виновником может стать клещ домашней пыли. Он продуцирует аллергены, которые способны вызывать развитие бронхиальной астмы, аллергического ринита, атопического дерматита. О мерах борьбы с клещом рассказывает врач-аллерголог Виктория Вячеславовна ТЕРНСКАЯ.

Прежде чем найти способы борьбы с этим насекомым, придется его хорошенько изучить.

• Пищей для клеща служат отшелушившиеся чешуйки нашей кожи и микроорганизмы, развивающиеся на ней.

• Наиболее благоприятные условия для его размножения – теплый и влажный климат (температура 22-26^{0}С и относительная влажность более 55%).

• Клещ плохо переносит низкие температуры и сухой воздух. Он погибает при температуре 10^{0}С и 50%-ной влажности.

• В наше жилище клещ попадает с одеждой и обувью. А также с подержанной мягкой мебелью, паласами, мягкими игрушками. Именно так мы переселяем клеща из одной квартиры в другую.

• В организме клеща синтезируются аллергены. Они выделяются в окружающую среду, легко поднимаются в воздух при уборке. Поэтому в организм ребенка они попадают без особых усилий – через дыхательные пути.

• Одним из основных мест обитания клещей является постель. Именно в матрасе, перине, подушках, одеялах, постель-

ном белье сосредоточено две трети «клещевого населения». По этой причине у ребенка случается приступ аллергии, когда он лежит в кровати в непосредственном контакте с аллергенами.

Чтобы прекратить появление приступов аллергии, необходимо принять следующие меры.

1. Регулярно проветривать постель (а не просто ее перестилать), раз в неделю выбивать одеяла и подушки. В холодное время года продержать их 1-2 часа на морозе.

2. Приобрести постельные принадлежности (одеяла, подушки и покрывала), изготовленные из современных синтетических материалов. В них в отличие от шерсти, пера и пуха клещи заводятся гораздо реже. На матрасы и подушки можно надеть специальные чехлы, которые будут легко сниматься для стирки.

3. Менять постельное белье необходимо не реже одного раза в неделю.

4. Стирать белье при температуре выше 70 градусов, обязательно его проглаживать утюгом.

5. Перед сном ребенку необходимо принимать душ.

6. Спальню перед сном следует проветривать. А еще лучше всю ночь спать с открытой форточкой.

7. Проводить в квартире сухую, а не влажную уборку. Мокрая тряпка и моющие пылесосы, увлажняя полы и ковры, создают подходящую среду для развития клещей. Из небольшого запаса способов сухой уборки более предпочтительно выбивание и чистка ковров на улице. Обычные пылесосы позволяют собирать только относительно крупные частицы. Мелкие элементы, в том числе клещи, только выдуваются пылесосом. Они поднимаются в воздух и распыляются по всей квартире. Этот невидимый пылевой фон на долгое время зависает в воздухе на высоте 50-90 сантиметров от пола – как раз на том уровне, где играет ребенок.

8. Не позволять малышу спать с мягкими игрушками. На ночь их нужно помещать в морозильную камеру. Ведь клещи погибают при низкой температуре.

9. Для обработки обивки мебели можно использовать специальные средства для борьбы с клещом. Например, аэрозоль – милбиол. После обработки этим средством число клещей резко снижается уже через несколько дней. Однако для закрепления эффекта обработку следует повторить через 2 недели.

Записала Наталья РАКОВА.

ШЕСТЬ ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ЗВУКОВ

Мы уже привыкли к тому, что наши народные целители используют лечебные заговоры – особые слова или фразы. А вот на Востоке люди общаются с внутренними органами с помощью звуков. Таков один из основных методов оздоровления в даосской традиции. Мы уже рассказывали о ней раньше (см. «Предупреждение» №4 за 2006 год, №1 и 3 за 2007 год). Сегодня – еще одна жемчужина из сокровищницы древних даосов.

Много веков назад в Древнем Китае даосские мудрецы открыли, что любой человек может улучшить свое здоровье с помощью особых звуков. Постепенно даосы подобрали к каждому органу звуки, которые изгоняют из него болезнь и восстанавливают здоровье. Они также заметили, что звуки, которые произносит человек, – это не просто звуки, но вибрация, наполненная энергией мысли. А значит, соединяя силу мысли с мощью звука, можно достичь огромных результатов.

Позднее, в эпоху династии Тан, китайский врач Сунь Сымяо (581-682 гг.) систематизировал эти знания, соотнеся каждый звук с тем или иным органом человека и меридианом акупунктуры. Так возникла практика «Шесть целительных звуков» *(Лю цзы цзюэ)*, которая предотвращает и излечивает многие болезни, помогает сохранить здоровье и увеличивает продолжительность жизни.

Даосы считают, что все наши эмоции, положительные и отрицательные, влияют на внутренние органы, образуя с ними

устойчивые связи. В результате эмоции как бы оседают в наших органах. В свою очередь, вибрации этих органов подпитывают эмоции. Поэтому важно, чтобы наши органы издавали вибрации равновесия и покоя, поддерживая положительные эмоции. От отрицательных же вибраций, несущих беспокойство и раздражение, нужно освободиться, преобразуя их в положительные, жизнетворные. В этом и состоит главная цель практики.

Для того чтобы оздоровить наши внутренние органы, нужно глубоко сосредоточиться и немного «погудеть», издавая разные звуки. Со стороны это может выглядеть довольно странно. Однако все дело в привычке. В Китае такие упражнения люди выполняют вполне серьезно, а занимаются ими миллионы людей по всей стране. Не потому ли у них средняя продолжительность жизни намного выше, чем у нас? Попробуем и мы перенять этот ценный опыт.

Чтобы правильно воздействовать на основные внутренние органы нашего тела, полезно знать, где они находятся. Вспоминаем: справа и слева внутри грудной клетки располагаются легкие. К левому легкому примыкает сердце. В правом подреберье расположена печень, в левом – селезенка. А в районе поясницы справа и слева находятся почки.

В даосской традиции эти органы часто обозначают схематически – в виде кругов. Хотя расположение кругов не совсем точно совпадает с тем, как расположены органы в теле, но такая схема хорошо поясняет функциональные связи этих органов. На ней, например, видно, как дополняют и уравновешивают друг друга правое и левое легкие, правая и левая почки, а также печень и селезенка. Сердце же играет роль центра, который наполняет все органы энергией

и связывает их воедино. Примерно так их можно представлять, когда мы произносим целительные звуки.

Практика целительных звуков. Заниматься лучше всего в тихом, спокойном месте, чтобы ничто не отвлекало вас от занятий. Одежда должна быть свободной, чтобы она не стесняла движение и дыхание. Ослабьте пояс, снимите очки и часы. Приступайте к занятиям не раньше чем через час после еды. Исходная поза для занятий: сидя на крае стула, спина прямая, ладони на бедрах, глаза закрыты.

Настраиваемся на нужный орган и вспоминаем эмоции, которые в нем оседают во время стрессов – от них нужно избавиться. Это лучше получается на выдохе. Вспоминаем и полезные качества, которыми мы хотим наполнить этот орган. Представляем его цвет – постепенно он становится все более ярким и чистым.

Одновременно произносим звук, соответствующий данному органу. Чувствуем, как вибрация достигает его, и этот орган начинает вибрировать вместе со звуком. Мы как бы разговариваем со своими органами с помощью особых звуков. Дыхание и звук порождают обмен энергий: хорошая энергия заполняет орган, вытесняя и преобразуя накопившуюся в нем энергию болезни. Каждый звук повторяем от 3 до 6 раз. Таким образом, практика состоит из следующих шести шагов.

1. Начинаем со звука **легких**. В легких у нас живут отрицательные эмоции: тоска и депрессия. От них мы стараемся избавиться. Но в то же время там живут и добродетели: благородство, мужество, отвага. Целительный звук, который поможет восстановить легкие, убрать отработанную темную энергию, негативные эмоции, звучит следующим образом: «Сссссс...». Как будто струя пара выходит из чайника. Активно вибрируем с этим звуком и наблюдаем за ощущениями.

Цвет легких – белый с металлическим оттенком. Представим, что наши легкие становятся ярко-белыми, светлыми и прозрачными. Из них уходят все отрицательные эмоции и отработанная энергия. Это нужно представить очень отчетливо. Звук легких особенно помогает при простуде.

2. Следующий орган, с которым мы работаем, – это **поч-**

ки. Им соответствует голубой цвет и звук «Чуууууу...». Как будто мы задуваем свечку или дуем себе на палец, чувствуя прохладный ветерок. В почках обычно скапливается сырая прохладная энергия, излишек которой мы выдуваем. Какие же эмоции живут здесь? С одной стороны, это наши страхи, с другой – спокойствие, нежность и доверие. Поэтому, работая с почками, мы освобождаемся от страхов и беспокойства. Звук почек также применяется при усталости, головокружении, болях в спине.

3. Дальше займемся **печенью**. Она имеет ярко-зеленый цвет. Звук печени – «Шшшшшшш...». В печени живут отрицательные эмоции – злость и гнев, но также и положительные – доброта, сострадание. Поработаем со своей печенью, постараемся развить доброту, сделать печень здоровой, чтобы всегда чувствовать себя отлично и быть в хорошем настроении. Кроме того, звук печени помогает справиться с раздражением.

Если, произнося звук печени, вы чувствуете сильный гнев, который долго не утихает, а во рту ощущается кисловатый привкус, выполняйте упражнение дольше – от 9 до 36 повторений. Как правило, это помогает. Даосские учителя по этому поводу шутят: «Если вы произнесли звук печени 36 раз и все еще сердитесь на своего обидчика, вы можете с чистой совестью его поколотить».

4. Переходим к следующему органу – **сердцу**. Отрицательные эмоции – жестокость и высокомерие, положительные – радость и любовь. Звук сердца – «Хаааааа...». Представьте, что зимой вы подходите к окошку, которое покрыто льдом, и дышите, пытаясь его отогреть. Точно такой же звук мы произносим и сейчас, представляя, как сердце освобождается от избыточного тепла, нетерпения и раздражительности. Постепенно его наполняет ярко-красный свет вместе с эмоциями радости. Даосы рекомендуют применять звук сердца при больном горле, простуде, опухоли десен, болях в сердце и нервозности.

5. Следующий орган – **селезенка**, ее звук – «Хуууууу...», он слегка горловой. В селезенке у нас живет беспокойство, а из положительных качеств – честность, сосредоточенность, стабильность. Представляем ярко-желтую селезенку и на выдо-

хе произносим звук «Хуууууу...». Когда мы произносим этот звук и общаемся со своей селезенкой, мы будем чувствовать себя все уверенней и спокойней. Для усиления эффекта можно положить руки на живот. Звук селезенки применяется при расстройствах пищеварения и тошноте.

6. И, наконец, последний орган – **«тройной обогреватель»**, ему соответствует звук «Хииииии...». Чтобы активизировать этот составной орган, мы поднимаем руки над головой и проводим руками от макушки (не касаясь тела) до колен, как будто продуваем себя прохладным ветерком и выводим из тела остатки лишнего напряжения, чтобы почувствовать себя отдохнувшими.

Звук «тройного обогревателя» регулирует температуру на трех уровнях тела. Равномерное распределение тепла хорошо успокаивает, улучшает сон и снимает стрессы. Благодаря этому звуку многие люди смогли избавиться от внутреннего напряжения и бессонницы, а некоторые даже преодолели зависимость от снотворного.

Ощущения во время практики. Выполняя практику целительных звуков, многие люди чувствуют приятное расслабление и зевоту. Это нормально. Иногда бывают ощущения покалывания, пульсации или расширения в том органе, с которым вы работаете, или такие же ощущения в области головы, в руках или ногах. Возможно, вы не почувствуете ничего особенного, кроме общего состояния комфорта. Все эти ощущения просто говорят о том, что практика начала действовать.

Меридианы и здоровье всего тела. Шесть целительных звуков влияют не только на отдельные органы, но и на меридианы, которые с ними связаны. Меридианы акупунктуры – это особые каналы, по которым движется энергия нашего тела. Каждый меридиан имеет пару, и она также включается в работу при произнесении целительных звуков. Так возникают 6 пар органов: легкие – толстый кишечник, селезенка – желудок, сердце – тонкий кишечник, почки – мочевой пузырь, перикард – тройной обогреватель, печень – желчный пузырь. Более подробно таблицу меридианов и соответствующих им органов можно посмотреть в справочниках по иглоукалыванию.

Как избавиться от дурного запаха? Целительные звуки помогают решить одну из самых больных проблем многих людей – запах изо рта. Мы и не подозреваем, насколько сильно запах влияет на наше самочувствие и внутреннее состояние. Если человек долго не может избавиться от неприятного запаха, он очень страдает и теряет уверенность в себе. Нередко это заканчивается депрессией и серьезными заболеваниями.

Одна из причин такого явления – разрушение зубов, и тут поможет зубной врач. Другая частая причина – заболевания внутренних органов. Даосы считают, что из-за больной печени, например, изо рта может пахнуть гниющим мясом. А если у человека нездоровы почки, дыхание может отдавать сферментированной мочой.

Но главная причина дурного запаха изо рта, по мнению даосов, – это слабый или больной желудок. Когда пищеварительная деятельность желудка и кишечника расстраивается, на их стенках остается непереваренная пища, и это порождает неприятный запах. Болезни желудка также нарушают циркуляцию энергии в теле. При этом запах тела, особенно запах подмышек, нередко бывает очень резким и неприятным.

Шесть целительных звуков помогут избавиться от внутренних ядов и токсинов, из-за которых дыхание становится зловонным. Один из самых полезных в этом случае – звук легких, который освежает дыхание. При его выполнении полезно поднять руки над головой и открыть подмышки. Это улучшает циркуляцию энергии. Кроме того, подмышки становятся чище просто за счет их тонизации и раскрытия. Кроме целительного звука легких, от сильного запаха пота помогают избавиться звуки желудка и почек.

Как правильно заниматься. Чтобы получить от занятий максимальную пользу, важно обратить внимание на следующее.

• Произнося звуки, смотрите вверх, слегка откинув голову назад. Это облегчает течение энергии.

• Все звуки произносятся медленно и уверенно. Это усиливает их внутреннее действие.

• Упражнения выполняются точно в указанной последовательности.

Полезное действие. В даосской традиции практика цели-

тельных звуков по праву считается одной из самых важных, поскольку она продлевает жизнь. Ежедневное выполнение шести целительных звуков восстанавливает и поддерживает здоровье, обеспечивает хорошее самочувствие. Улучшается пищеварение, проходят простудные заболевания, депрессии и беспокойства, уменьшается вероятность сердечных приступов, уходит зависимость от таблеток, успокаивающих средств и обезболивающих препаратов. Целительные звуки помогают обрести крепкое здоровье и хорошее настроение.

Владимир КАРПИНСКИЙ.
Адрес эл. почты: vk-zoj@yandex.ru

ПРИТЧИ ВОСТОКА

Восток издревле славится свой мудростью. Веками люди передавали из уст в уста интересные истории, имеющие глубокий смысл. Попробуем и мы прикоснуться к истокам древней мудрости, тем более что многие притчи говорят о том, как мы относимся к своему здоровью и здоровью своих близких.

ГЛУПЕЦ И СОЛЬ

Однажды глупец попал в гостеприимный дом. Хозяин стал его потчевать. Но еда была пресной и безвкусной, пока хозяин не добавил соли. Когда соли стало достаточно, глупец подумал: «Значит, все дело в соли. Если от одной щепотки соли так вкусно, каково же будет, если положить ее побольше!»

И он тут же принялся есть одну соль. Проглотил, но вместо того, чтобы усладить свой вкус, напротив, заставил себя страдать.

Так поступают и люди, не знающие чувства меры.

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ВЗРОСЛЕНИЯ

У правителя одного государства родилась дочь. Правитель призвал лекаря и сказал ему:

– Дай мне лекарство, от которого моя дочь сразу бы стала взрослой.

Лекарь отвечал:

– Я знаю отменное снадобье. Только сейчас его нет, оно

кончилось, надо его разыскать. Но есть одно условие: до тех пор, пока я не достану лекарство, вы не должны видеть свою дочь. Вам покажут девочку сразу же после того, как я дам ей это средство.

Правитель согласился. А лекарь, не откладывая, отправился в дальние страны. Через 18 лет он возвратился из своего путешествия, нашел взрослую девушку и привел ее к правителю.

Правитель увидел дочь, обрадовался и про себя подумал: «А ведь и в самом деле он превосходный лекарь: нашел средство, от которого дочь сразу повзрослела».

И распорядился лекаря щедро наградить.

МУДРОСТЬ МИРА

Однажды пришел к даосскому монаху человек и пожаловался, что, как ни пытается, не может он понять мудрости мира. Монах согласился ему помочь, но при одном условии: тот будет выполнять все его требования.

Первое требование – сидеть на берегу и слушать, как поет река. «Это голос Бога», – сказал монах. Так человек и сделал. Но вечером на вопрос монаха, понял ли он мудрость мира, человек покачал головой...

Второе требование было смотреть в костер. «Это танец Бога», – сказал монах. Но утром человек снова сказал, что не понял мудрости мира. Земля и воздух тоже ничего не сказали ему о мудрости мира, ибо не разглядел человек их тайн.

Монах задумался и на третий день сказал человеку: «Тогда посмотри в себя: там покоятся все твои сомнения». Увидев в себе сказочный и многоликий мир души, человек понял мудрость Бога, создавшего в каждом из живущих отражение Вселенной. И сомнения отступили, и покой заполнил его душу. Человек понял: «Тот, кто хочет увидеть Вселенную, должен внимательно смотреть в себя».

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

НАРКОТИК – ЛЕКАРСТВО ОПАСНОЕ...

Наркотики издавна применялись в медицине как одно из самых эффективных средств для борьбы с болью. Механизм обезболивающего действия объясняется тем, что наркотики блокируют болевой сигнал, идущий к спинному мозгу.

Еще в конце 1980-х годов американским ученым удалось показать, что обезболивание похоже на запись тех химических изменений, которые произошли в нерве после воздействия на него морфином или другим наркотиком с подобным эффектом. Мозг как бы запоминает эти изменения. По словам нейробиолога Алана Бесбауна из Калифорнийского университета в Сан-Франциско, сигналы, проходя по нерву, оставляют за собой следы. Оказалось, что чем дольше длится боль, тем чувствительнее к ней спинномозговые нервы, в них начинаются существенные химические и электрические изменения. При этом человек ощущает лавинообразно нарастающую боль. Небольшая доза морфина может устранить боль, блокируя нервные сигналы, идущие из спинного мозга в головной. Это приводит к более быстрому выздоровлению пациента.

Казалось бы, польза от применения морфина и других наркотиков в хирургической практике доказана. Но есть

другая опасность: даже небольшая доза наркотиков может привести к физиологической зависимости пациента от этих веществ. Существует группа людей, которые могут привыкнуть к наркотикам даже после нескольких инъекций, став со временем наркоманами. Особенно опасно применение наркотиков с лечебными целями у детей. Часто врачу приходится выбирать между наркотическим препаратом и риском психического расстройства у пациента – будь то привыкание и непреодолимая тяга к наркотику или желание самоубийства из-за нестерпимой длительной боли. И, как утверждают сами врачи, сделать такой выбор гораздо труднее, чем провести операцию на сердце.

КТО БЫСТРЕЕ НАЙДЕТ ДОРОГУ ДОМОЙ?

Профессор Маттиас Рип из Ульмского университета (Германия) доказал, что мужчины и женщины используют разные части мозга, когда, например, заблудившись, пытаются найти дорогу, потому и делают это по-разному.

Эксперимент проводили на 24 здоровых добровольцах – 12 мужчинах и 12 женщинах, которые на экране компьютера должны были найти выход из трех лабиринтов. Оказалось, что и мужчины, и женщины при решении задачи ориентирования использовали теменные области коры головного мозга, правую сторону гиппокампа и несколько других известных областей мозга. Ученые считают, что именно эти области помогают анализировать зрительную информацию о характере местности и о нашем местоположении.

Однако, сориентировавшись на местности, мужчины и женщины вели себя совершенно по-разному. При прохождении лабиринта женщины в основном полагаются на ориентиры, приметы местности и используют при этом правую часть лобных долей мозга. Они опираются на моторную память, пытаясь сохранить в сознании знакомые ориентиры. Мужчины же основное внимание обращают на геометрические параметры, такие, как форма стены или угла. При этом у них была более активна левая сторона мозга. Исследования

подтвердили известный факт, что мужчины находят дорогу в незнакомой местности быстрее женщин.

Профессор Рип утверждает, что эти данные совпадают с результатами его же опытов, проведенных ранее на крысах. Например, повреждения передней доли мозга нарушают у самок чувство направления, а у самцов – нет.

Другой специалист-нейробиолог Годфри Пирлсон из Медицинского института Университета Джона Хопкинса (США) обнаружил ряд отличий в строении мозга человека, связанных с полом. Исследования показали, что размер нижней височной доли у мужчин превышает ее размер у женщин. Кроме того, в мужском мозге она асимметрична: в левом полушарии больше, чем в правом, а у женщин – все наоборот: несколько больше в правом, хотя и не в такой степени.

Нижняя височная доля – структура, относительно эволюционно молодая, поэтому особенно развита у человека по сравнению с животными. Полагают, что она имеет большое значение для обработки зрительной и осязательной информации, а также для внимания. Известно, что эта часть мозга была особенно велика у Альберта Эйнштейна. У других выдающихся физиков и математиков она больше, чем у обычных людей. Роль правой и левой доли неодинакова. «Правая височная доля, – говорит Г. Пирлсон, – вероятно, связана с пространственной памятью и с чувствами, в то время как левая обеспечивает оценку быстроты движения, времени, способность воображаемого вращения трехмерных фигур».

Однако это отнюдь не означает, что мужской мозг совершеннее женского. Исследования профессора Пирлсона показали, что важнейшие для человека речевые поля в лобной и височной коре сильнее развиты в женском мозге. Так что, возможно, женщины имеют преимущества перед мужчинами.

РОГОВИЦА РАСТЕТ В ПРОБИРКЕ

Бригада врачей и биотехников из США и Канады разработала технологию получения живой роговицы для пересадки в человеческий глаз, когда того требует заболевание.

Исходным материалом служат изолированные клетки из трех слоев, образующих роговицу. Клетки помещают на подложку в той последовательности, в которой расположены слои живой роговицы. Затем эту затравку помещают в лабораторную чашку Петри, заливают питательным раствором и оставляют на некоторое время для роста. На этой стадии подключают особый вирус, который заставляет клетки размножаться очень интенсивно, без остановки. Выращенную роговицу опускают в растворитель, освобождающий живую ткань от подложки.

Полученная таким путем роговица, по мнению изобретателей этого метода, не отличается от той, что человек получает от рождения: она обладает той же прозрачностью и способностью восстанавливаться в случае незначительных повреждений.

Лабораторная роговица может послужить и при испытании новых лекарств или косметических средств, для выяснения побочных, нежелательных их действий на человека. А поскольку такая проверка на человеческой роговице дает, как считают ее создатели, более точные для медицины результаты, это позволит отказаться от подобного рода экспериментов на лабораторных животных.

СКОЛЬКО ЛЕТ КЛЕТКЕ?

Ученые давно пытаются выяснить, как протекают процессы старения на уровне клеток. Почему человеческое тело с годами становится более подверженным заболеваниям, например, таким, как рак? Более глубокое проникновение в проблему стало возможным благодаря последним открытиям молекулярной биологии.

Фибробласты – клетки соединительной ткани – любимый объект изучения геронтологов. Когда их размножают в лабораторных условиях, они несколько раз делятся, затем внезапно перестают делиться и после некоторого периода покоя отмирают. Этот процесс, по-видимому, отражает закономерности старения клеток в организме. Известно, что фибробласты в ткани грудного младенца делятся около пя-

тидесяти раз, в ткани молодого взрослого человека – от двадцати до сорока раз, в ткани восьмидесятилетнего – всего несколько раз.

Число делений, которые проходит каждая клетка, по-видимому, строго фиксировано. Исследователи поставили перед собой другой вопрос: как клетки «понимают», сколько делений они уже сделали?

Известно, что перед каждым делением клеток хромосомы – носители наследственной информации, удваиваются и каждая половинка переходит к дочерней клетке. Но на концах хромосом, так называемых теломерах, это удвоение происходит не полностью. В результате с каждым делением теломеры становятся немного короче. Опухолевые клетки, напротив, делятся неограниченное число раз. По-видимому, в них «не работает» механизм, ограничивающий число делений. Американские исследователи обнаружили, что в раковых клетках есть белок, который «дополняет» концы хромосом после деления – так называемая теломераза. Почти все раковые клетки содержат этот белок, а вот в здоровых клетках организма его нет, за исключением клеток крови.

Почему организм ограничивает число делений большинства клеток? Некоторые ученые считают, что речь идет о мерах предосторожности: после пятидесяти делений очень велика вероятность того, что в наследственном аппарате клетки возникнут ошибки. Побочные продукты обмена веществ, воздействие излучений, химикатов или вирусов вызывают изменения в генах – мутации, вероятность возникновения которых тем выше, чем дольше живет клетка. Мутации могут привести к тому, что клетка переродится в опухолевую. Поэтому организм избавляется от стареющих клеток, чтобы защитить себя.

В опухолевых клетках механизм предотвращения бесконечного числа делений не работает, поскольку активна теломераза.

Если заблокировать теломеразу в опухоли, то, возможно, удастся остановить рост раковых клеток. А внедрением те-

ломеразы в стареющие клетки, вероятно, можно отодвинуть и процесс старения.

Впрочем, не только теломераза ответственна за процесс старения. Подтверждение тому – изучение наследственной болезни, так называемого синдрома Вернера. Это заболевание может служить моделью старения: уже в молодости больные выглядят, как пожилые люди: кожа их покрывается морщинами, ухудшается зрение, развиваются сердечные заболевания...

Недавно американские исследователи выделили и изучили белок, изменение которого является причиной синдрома Вернера. Этот белок относится к так называемым хеликазам, которые «раскручивают» свернутую внутри хромосом ДНК прежде, чем она будет размножена во время деления. При болезни Вернера хеликаза не может работать правильно. В результате в наследственном материале пациентов накапливаются ошибки, и клетки рано отмирают.

Илья КРЫЛОВ, врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

После посещения стоматолога:
– Больно было? Я слышала, как ты кричал.
– Это не я кричал...

* * *

– Доктор, ваша яблочная диета для похудения мне не помогает!
– А вы яблоки моете?
– Да.
– Попробуйте не мыть.

* * *

– Доктор, у меня что-то с глазом плохо...
– А без глаза, думаешь, лучше будет?!

ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

Расстрел Николая II в Екатеринбурге, убийство большинства членов царской династии Романовых, казалось, стали последним траурным аккордом в истории российского самодержавия. Однако и сейчас во многих европейских странах живут прямые потомки российских императоров, которые бережно сохраняют традиции своих предков.

Нынешняя глава Российского Императорского дома великая княгиня Мария Владимировна РОМАНОВА – праправнучка императора Александра II – родилась в 1953 году в Мадриде (Испания). В 1969 году она принесла династическую присягу на верность России.

Получила образование по специальности филология (русский язык и литература). Помимо русского великая княгиня Мария Владимировна свободно владеет английским, французским, испанским, немецким, итальянским и арабским языками.

В 1976 году Мария Владимировна вступила в брак с принцем Прусским, принявшим православие. От этого брака в 1981 году родился сын Георгий. Брак великой княгини расторгнут в 1985 году.

После кончины 12 апреля 1992 года отца – великого князя Владимира Кирилловича – Мария Владимировна наследовала права и обязанности главы Российского Императорского дома.

Великая княгиня Мария Владимировна много времени посвящает делам милосердия, которые всегда считались очень важными и почетными у русских монархов. Возрождение былых традиций благотворительности в России она считает своим святым долгом.

– Насколько известно, члены царской фамилии всегда очень активно участвовали в благотворительных делах?

– Всего два-три поколения назад благотворительность, милосердие было делом простым и обычным и для крестьянина, и для преуспевающего купца, и для членов императорской фамилии. Позволю напомнить известное выражение из «Толкового словаря живого великорусского языка»: «Милосердие – это любовь на деле».

Именно этот принцип изначально был заложен в благотворительную деятельность всех членов царствующей династии.

Эта традиция имеет многовековую историю. Например, царь Алексей Михайлович всю жизнь жертвовал большие средства на благотворительность, а в последние часы жизни распорядился не только освободить узников и простить долги казне, но и заплатить за частных должников.

При Павле I была создана Канцелярия, ведавшая всеми благотворительными проектами Императорского дома, во главе которой встала супруга Павла императрица Мария Федоровна. По ее имени и стало называться императорское благотворительное общество.

Члены Императорского дома, особенно женщины, активно занимались благотворительностью. Всем известно, сколько сделали на этом поприще императрица Александра Федоровна и ее сестра великая княгиня Елизавета Федоровна, причисленные Русской Православной Церковью к лику святых. Императрица лично возглавляла множество благотво-

рительных комитетов и обществ, причем не формально, а отдавая им много времени и сил.

Великая княгиня Елизавета Федоровна основала Марфо-Мариинскую обитель, создала при ней больницу, приют для девочек, аптеку, амбулаторию, дом для женщин, больных туберкулезом, бесплатные столовые.

Заслуживают внимания благотворительные труды моей прабабушки – великой княгини Марии Павловны. Во время Русско-японской войны она на свои средства оборудовала санитарный поезд, отправившийся на Дальний Восток. Во время Первой мировой войны организовала отправку на фронт летучего санитарного автомобильного отряда, в Петрограде создала лазареты для солдат и офицеров, в своем собственном дворце – склад белья для раненых, комитет по снабжению солдат, выписываемых из госпиталей, занималась поисками военнопленных и интернированных, обеспечивала содержание братских кладбищ.

Прабабушка много ездила по России, посещая различные благотворительные учреждения, следя, чтобы там все было в порядке. Вообще во время войны все женщины Императорского дома активно трудились, сами были сестрами милосердия, что поддерживало моральный дух армии.

– Сохранились ли эти традиции благотворительности после революции, в эмиграции?

– После революции Императорский дом на долгие годы лишился не только Родины, но и практически всех средств к существованию. Наша семья, почти все члены династии, сумевшие спастись, едва сводили концы с концами. Приходилось и бедствовать. Когда время от времени в прессе начинают муссировать сплетни о мифических «царских вкладах» за рубежом, ничего, кроме горькой улыбки, они не могут вызвать.

Но и в тяжелых условиях Императорский дом пытался различными способами оказать помощь бедствующим соотечественникам. Моя бабушка – государыня Виктория Федоровна, которая во время войны за выезды на боевые позиции удостоилась Георгиевских медалей четырех степеней, приложила много усилий для сбора средств на благотвори-

тельные нужды. В ноябре 1924 года она совершила визит в США, имевший большой успех, а все собранные деньги передала в Красный Крест.

Мой отец – великий князь Владимир Кириллович во время Второй мировой войны организовал и оплатил доставку продуктов и детских вещей в концентрационные лагеря для советских военнопленных в Сен-Мало и на острове Джерсей.

Большую благотворительную работу всегда вела моя мать – великая княгиня Леонида Георгиевна. Кроме значительных проектов, успех которых во многом зависел от ее личного участия, иногда просто приходили просители, и как бы ни было трудно, родители хоть немного помогали из личных сумм. Один раз мама заложила в ломбард последний браслет из небольшого числа вывезенных семейных реликвий, а полученную сумму дала отцу для оплаты срочных счетов. Он пошел вносить оплату, но по дороге встретил знакомого, который был в полном отчаянии из-за нищеты. И папа отдал ему эти деньги.

Подводя итог, хочу сказать, что императорская фамилия старалась как можно больше помогать всем нуждающимся и никогда не кичилась этим, но всегда дорожила возможностью быть полезной соотечественникам, попавшим в беду.

– Много лет вы живете в Испании. Участвуете ли вы там в благотворительной деятельности?

– Одно из крупнейших дел в этой области – мое участие в организации большой ежегодной благотворительной ярмарки «Растрильо». Каждый раз там организуется русский стенд, благодаря чему я могу сделать свой вклад в общую копилку. Потом через мою канцелярию большая часть средств переводится в Россию. Недавно удалось помочь детскому дому при женской колонии под Можайском в Подмосковье. Сотрудники моей канцелярии передали в дар школе-интернату поселка Желыбино Тульской области швейные машинки и различное оборудование, чтобы девочки-воспитанницы могли учиться шить. Была оказана помощь приюту для детей с поражением центральной нервной системы в городе Волжске, который я посещала. Я стара-

юсь узнать, что конкретно необходимо тому или иному воспитательному заведению, чтобы помощь была как можно более адресной и эффективной.

Я оказываю покровительство благотворительным балам в Великобритании и Бельгии и сама по возможности присутствую на них. В Бельгии в этом году я приняла под свое покровительство Общество помощи русским детям.

Практику благотворительных балов мы пытаемся возродить и в России. Так, в 2004 году был проведен большой благотворительный вечер, участие в котором приняли известные артисты, музыканты, бизнесмены. Там проводились аукционы, распродажи, делались пожертвования. Весь сбор пошел на благотворительные цели.

– Что вы можете сказать, используя свой опыт, об организации благотворительности в современных условиях?

– Организация благотворительности – это колоссальная работа. Необходимо разработать программу, обеспечить ее юридическую безупречность, привлечь помощников, тщательно проработать техническую сторону, а главное, изыскать достаточные средства в добросовестных источниках. Если все условия выполнены – успех будет обеспечен.

К сожалению, иногда приходится видеть, что в России, где традиции благотворительности долгие годы искоренялись, люди подчас хотят все сделать на скорую руку, разрекламировать себя, а вопрос о том, какую же помощь они в действительности оказали нуждающимся, их мало волнует. Ко мне не раз обращались с неплохими идеями, но либо без конкретного делового плана мероприятий, либо с планами, носящими очевидно несерьезный характер. Я, конечно, не могла это принять.

Я всегда готова принять участие в подготовленных благотворительных акциях. На меня произвела очень хорошее впечатление постановка дела при начале работы с Православным обществом «Радонеж». Я взяла под свое покровительство программу «Образование – бедным детям», которая должна помочь детям из неблагополучных, бедных семей не только получить хорошее образование, найти свое место в жизни, но и дает им высокое нравственное воспита-

ние, приобщает детей к исконным православным ценностям, приучает любить ближних, уважать национальные традиции.

– Несколько поколений русских людей воспитывались вне христианской религии. В результате сегодня нашему обществу как никогда угрожают бездуховность, поклонение ложным кумирам, утрата многих национальных традиций. Что, на ваш взгляд, можно предпринять, чтобы попытаться исправить ситуацию?

– Однозначного определенного ответа на столь сложный вопрос быть не может. Разрушение религиозного и традиционного национального самосознания неизбежно ведет к деградации народной жизни. Россия в XX веке дважды претерпела полное крушение ценностей – сначала православно-монархических, затем коммунистических. Сейчас, видимо, образовался духовный вакуум, заполняемый чуждыми нашему менталитету суррогатами. Однако Россия не порвала окончательно связь с христианской цивилизацией. Несмотря на жестокие гонения, у нашего народа осталось больше веры, чем во многих европейских странах, никогда не переживавших коммунизма.

Нельзя не признать, что советское государство, при всех его недостатках, при абсурде коммунистической идеологии, сумело удержать высокий уровень культуры и искусства. Русский балет, кино, театр, живопись советской эпохи являются нашей национальной гордостью и предметом международного признания. Боюсь, как бы теперь не утратилось все то, что было накоплено поколениями, а на смену не пришло бы бездумное копирование иностранной массовой культуры, не имеющей ничего общего с нашей национальной культурой, нашими великими традициями.

Недавно я посетила несколько регионов России и везде с радостью увидела, что у людей на лицах появились улыбки, в разговорах ощущается гораздо больше надежды и уверенности в завтрашнем дне. Но, что греха таить, еще много неустроенности, бедности, голода, беспризорности детей... Больно видеть старых людей, которые всю жизнь работали и

жертвовали собой, а теперь их прежние идеалы рухнули, новые обрести в их возрасте очень трудно, а приходится жить на нищенскую пенсию.

Не меньше нужно думать и о молодом поколении. Не только о том, на что они будут жить, но и как они будут жить, какие у них будут идеалы, ценности и интересы. Ведь все в человеке закладывается с детства. Если мы сможем дать детям хоть немного больше счастья и радости, в их душах навсегда останется свет доброты.

Необходимо сознавать, что самое совершенное государство и самые замечательные государственные деятели не смогут сделать жизнь страны лучше, если мы будем только сидеть и ждать решения наших проблем. Надо начинать самим, со своего дома, со своего двора, своей улицы. Уметь отстаивать свои права, но не противопоставлять общество государству, а стремиться к взаимопомощи и взаимопроникновению.

Беседу вел Александр КРЫЛОВ.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Алло, это поликлиника?
– Да.
– Вы алкоголизм лечите?
– Да.
– А сколько стоит?
– Три тысячи рублей.
– Сколько? Вы что? Это же двадцать бутылок!

* * *

Женщина приходит к гинекологу. Тот, осмотрев ее, сообщает, что она беременна, и ставит ей на живот ма-а-а-а-ленький штампик. Дома женщина безуспешно пытается прочесть текст. В конце концов ее муж с помощью лупы читает: «Если вы сумели прочесть этот текст, везите жену в роддом».

ВКУС ЧЕРНИЧНОГО ПИРОГА

Этим летом в нашем лесу было полно черники. Впрочем, как всегда. Ягодное изобилие начиналось сразу за оградой дачного поселка. И проворные дачницы споро наполняли свои ведерки и банки, мелькая платьями за сеткой-рабицей. Я же предпочитал уходить чуть подальше. Ну хоть в лесу-то дайте побыть одному!

Черника стелется не сплошным ковром, а растет островками, колониями, можно сказать, семействами. Здесь обильная ягодная россыпь, а тут негусто, зато бусины крупные, наливные. Вот место обитания ягод цвета почти позабытых школьных чернил. А рядом они уже не фиолетовые, а голубые. В стороне же – черные, блестящие, словно маленькие маслины. Чего хочешь – выбирай!

Говорят, собирать ягоду, будь то черника, земляника или клюква, сущая каторга. Пот ест глаза, ноет поясница, в беспрерывных пике, норовя ужалить, комары да слепни. То ты на корточках, то на карачках... Пальцы сводит от однообразных, стократно повторяемых движений. И, черт побери, думаешь, когда же наполнится наконец твоя банка-склянка?

Но порой какое-то особое чувство охватывает тебя при виде усыпанного голубыми созвездиями ягодного куста. Какое совершенство, какая гармония! Как небесно сияют эти налитые соком нежные жемчужины! Их тут много – целая Вселенная. На миг закружится голова... Где ты? В ином

измерении? В таинственном зазеркалье? Может быть, даже в раю? Но почему же не ангелы тут поют, а комары?

В душе собирателя противоборствуют два желания. Одно – поскорей управиться и уйти. Другое – наполнить до краев взятую с собой тару. Не жадность, нет, а нечто близкое к азарту охотника заставляет тебя, несмотря ни на что, снова и снова раболепно сгибаться над ягодными кустами. Уйти, недобрав до краев ягод? Как бы не так! Триумф будет, увы, неполным.

Но вот наконец банка полнехонька, пора домой. Суставы ломит, ноги подгибаются, а лесная свежесть и ясность будто остались в тебе – словно прошел обряд очищения. И, кажется, все вокруг поет и радуется. Хорошо жить на свете!

В поселке встречаю знакомого дачника Витю (Вите этому давно за пятьдесят).

– Ты что, по грибы ходил? – спрашивает.

– Да нет, за черникой.

– А что, здесь черника есть? – искренне удивляется Витя. – Мы-то за ней на «бетонку» ездим.

У Вити новенькая иномарка. Другие возможности. Да и многим всегда кажется, что самый сладкий кусок не рядом лежит. Ягода вдоль «бетонки» по Вите и крупнее, и спелее.

Можно, конечно, и вовсе не ходить по ягоды в лес и не ездить за ней на «бетонку» – кольцевое шоссе в опояс Москвы. В соседнем городке Электрогорске в разгар сезона на базаре ягоды немерено – старушки продают чернику почти за бесценок, по тридцать рублей трехлитровый бидон. Но тот ли выйдет из покупной ягоды пирог? Ведь и соль на губах, и зуд комариных лобзаний, и боли телесные, и праздник леса, который остается с тобой, – все это как раз и дополняет неповторимый вкус настоящего черничного пирога.

Михаил БЛАТИН.

МУЖЧИНЫ – О ЖЕНЩИНАХ

Сегодня в нашем Клубе литераторов звучат мужские голоса. Они говорят о женщинах.

Каждый из наших авторов нашел свои слова, идущие от сердца. Здесь и признания, и размышления, и восхищение женской душой и красотой.

Спасибо мужчинам-авторам за это.

БАБЬЕ ЛЕТО

Эти стихи нам прислал 72-летний Никита Васильевич ВАЙНОНЕН. Больше пятидесяти лет он проработал в разных изданиях на Сахалине и в Москве. Как сам утверждает, раньше его бы за некоторые стихи посадили, предлагать же для публикации только лояльную часть творчества считал унизительным. Поэтому первая и единственная пока что книжка его стихов вышла только в 2003 году. Называется «Три жажды».

Три жажды в жизни есть, а прочее – вранье:
Найти СЕБЯ, найти СВОИХ, найти ЕЕ!

Предлагаем вниманию читателей стихотворения, посвященные ЕЙ – его жене, с которой они вместе скоро полвека.

Адрес: 141300 Московская обл., г. Сергиев Посад, ул. Маяковского, д. 12/22, кв. 12.

Тонкой нитью легла паутинка лесная
На усталые руки зари-тонкопряхи.
Отдохни, остуди свои плечи, родная!
Расколдуй под корнями веселые страхи!

Да не прячься, почувствуй, как пряжа прохладна.
А прильнет – и просвечена вся, и согрета...
Не грусти, моя зорька! Родная, не надо!
Это время – твое.
Бабье лето.

Был весенний, прошел ураган, и по глади
Тонкой пеной оделись глубокие воды.
Там зеленые медленно-гибкие пряди,
И туда, в глубину, погружаются годы.

Я ныряю глубоко, и мне захлебнуться
Глубиною твоей суждено.
Стереги от меня свое дно!
Мне ж на берег уже не вернуться...

ОБИДА

Когда заноет старый шрам
И шепот незаживших ран
Взорвется криком боли,
Его спокойно подави
Глубоким голосом любви –
Любовью! И не боле.

Нам шепчет мыслей суета,
Что есть и в злобе правота,
В обиде – свой резон.
Не верь! Подумай – кто, когда
От боли, горя и стыда
Обидой был спасен?

ОСЕНЬ ТЫ СЕМЬДЕСЯТ ПЕРВАЯ...

Осень ты семьдесят первая,
Как весна сердечных ран!
Золотую свадьбу верную
Нам затеплит Божий храм.

А заря уже не летняя:
Тихо светит, не горит.
И, как яблоки последние,
На деревьях снегири.

Приходи же, ночь бездонная,
Дама в черном домино!..
Лампа дымная, бездомная
Притворяется луной.

Речка золотом засветится –
Чтоб вода не унесла,
Я осколки ясна месяца
Соберу из-под весла.

Мне бы сил! Я всю добытую
Сумасшедшую красу,
Как добычу первобытную,
За плечами принесу.

Чтобы Ленке стать Аленою,
Серым волком послужу,
На ковры в ладони клена я
Все к ногам ее сложу.

ГЛАЗА И РУКИ

Люблю! И снова никуда не деться
От рук и глаз, безумной нежностью дыша!
Как будто нет ни старости, ни детства,
А только босоногая душа.

О МАМЕ

Юрий Тимофеевич МАЛАНИН – потомственный казак. Родился он на хуторе Фомихинском, который стоит на реке Царица.

Недавно Юрий Тимофеевич выпустил в свет книжку «Мы из казаков», в которой рассказал о своей родне, соседях, друзьях. Собственные рассказы, стихи, размышления оформил своими же рисунками.

Потомственный казак – поклонник вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение». Из них он черпает советы по оздоровлению и борьбе с болезнями.

Предлагаем вашему вниманию два этюда Юрия Тимофеевича о матери.

Адрес: 403441 Волгоградская область, г. Серафимович, ул. Блинова, д. 50.

ЛЮБОВЬ МАТЕРИ

Ладонь, не по-женски крепкая от физической работы, пахнущая силосом и парным коровьим молоком, легла мне на лоб и сняла головную боль и температуру, когда в детстве заболел гриппом. Материнские руки спасали меня в трудную минуту без корысти, от души и сердца тянулись ко мне, забывая про обиды и черствость, помогая в трудную минуту.

Этими руками сшита рубашка и испечен вкусный, никем не повторимый хлебушек.

Она, сидя у окна, седая и больная, всегда ждет и рада тебе, и нет ближе, милее и дороже человека, имя которого – мама.

СЛОВО МАТЕРИ

Посмотришь, впереди долгая, бесконечная, одному Богу известная жизнь, а оглянешься, твой век, как один день. И всплывают перед глазами все тяготы жизни: военное, голодное детство, непосильный физический труд в колхозе, постоянные переживания за детей, затяжная тяготящая болезнь и вдруг, после кипучей многодетной суеты, гнетущая тишина одинокой старости.

Когда удается всей семье, братьям и внукам, собраться вместе вокруг мамы, становится, как в детстве, оживленно, шумно, весело, и у каждого есть что сказать важное, дельное, интересное.

Но стоит вступить в разговор маме, все мгновенно смолкают и жадно вслушиваются в каждое тихое святое слово дорогого человека, бескорыстно посвятившего и без остатка отдавшего свою жизнь детям. Это от нее – наше благополучие, здоровье, вся наша жизнь.

И пусть всегда все высокие нежные чувства, добрые слова и лучшие с кротким терпением пожелания будут посвящены самому дорогому человеку – маме.

БЕЗ ЛЮБВИ ЧЕЛОВЕК ПОГИБАЕТ

Я – ваш читатель. Примите сборник моих стихотворений «Семь смертных грехов». Надеюсь, что какие-то стихи из моей книжки вам понравятся. Буду рад, если что-то опубликуете. Я писал о смысле жизни. Писал для себя, а не с целью научить кого-то жить. Пусть каждый сам выберет себе дорогу. Хочу лишь напомнить, что нет бессмертных людей, и никто не знает, что его ждет за гранью жизни.

Вячеслав Николаевич КОЖЕВНИКОВ.

Адрес: 357736 г. Кисловодск, ул. Губина, д. 44, кв. 57.

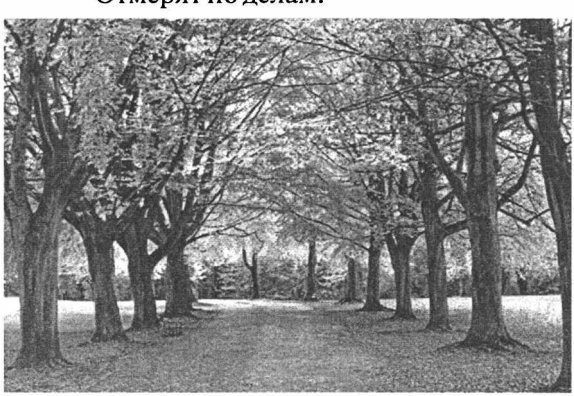
Без любви человек погибает,
Как цветок без дождя засыхает.
Каждой женщине нужен мужчина,
Ведь любовь – жизни цель и причина.
Нет любви – у костра не согреться,
Только сердце согреть может сердце,
Только руки согреть могут руки.
И пускай уже выросли внуки,
Но хотим мы до смерти до самой,
Чтобы кто-то любил нас, как мама.

* * *

Вечер сиреневый звезды зажег.
Сон осторожно ступил на порог.
Облаком мягким укрылась луна.
Мне одному в эту ночь не до сна.
Вижу окна твоего огонек,
Хоть от меня он ужасно далек.
Слышу я ясно, как сердце стучит.
Сердце твое в этой тихой ночи.

* * *

На что мы тратим жизнь?
На ссоры и обиды,
На поиски врагов,
На скупку барахла.
А надо жизнь любить,
Пока глаза открыты,
Копить в себе добро,
Не вспоминая зла.
Проходят наши дни,
Но хмуриться не надо,
Или жалеть о том,
Что не досталось нам.
Мы все уйдем туда
Под шорох листопада,
Где каждому сполна
Отмерят по делам.



ВОСКРЕШЕНИЕ ИЗ МЕРТВЫХ

Предлагаем вниманию читателей рассказ индийского писателя Кришана ЧАНДАРА.

Боль в животе была нестерпимой. Завывая, я катался по постели, а иногда взлетал на несколько футов над кроватью. Моя мать, жена и тетка, глядя на меня, пришли к единодушному мнению: «Еще один такой прыжок, и кровать разлетится в щепки!» Посоветовавшись, они почли за лучшее связать меня. Что касается моей жены, то она была очень рада этому решению, так как уже на второй день после свадьбы предпочла бы видеть меня связанным.

Когда я был прочно стянут веревкой, женщины принялись совещаться: какого же доктора позвать ко мне?

— Доктора Тарпатхи нам нельзя вызывать, — сказала моя мать. — Ты, вероятно, помнишь, Джамуна (Джамуна — это моя тетка), когда мы вызывали к тебе доктора Тарпатхи, нам пришлось заплатить ему за визит шестьдесят рупий.

— Шестьдесят рупий! — воскликнула тетка. — Этому шарлатану — шестьдесят рупий! Да он же совсем и не лечил меня!

— Умираю!.. — кричал я.

— Лучше бы мне умереть! — бушевала тетка. — За что вы отдали ему шестьдесят рупий?

— Ох, о-о-ох! — стонал я.

— Да замолчи ты! — сердито прикрикнула на меня жена. — Ведь для тебя стараемся...

— Нет, ты скажи! — кричала тетка, хватая жену за руку. — За что вы отдали этому собачьему хвосту шестьдесят рупий?

Я вылечилась своими средствами. Целую неделю пила настой из трав.

— Да, но, кроме этого, вы пили еще и по полтора литра молока в день, – напомнила моя жена.

— Я пила молоко? – завизжала тетка. – Да чтоб твои бесстыжие глаза лопнули! Где у тебя совесть?

— Если уж говорить о совести, – вспылила жена, – так это вы ее потеряли! Живете у нас шестой месяц, а об отъезде даже и не заикаетесь!

Тетка схватила палку и набросилась на мою жену. Мать попыталась ее остановить. Тогда тетка накинулась на нее. Между сестрами завязалось жестокое сражение. Я стонал, ворочаясь на постели, но женщины уже больше не обращали на меня внимания.

Наконец, окончательно обезумев от боли и испустив пронзительный крик, я потерял сознание. Тогда жена опомнилась и побежала за доктором Тарпатхи. Она отдала ему свой золотой браслет и привела с собой.

Прежде всего доктор Тарпатхи освободил меня от пут, а потом, просунув ложечку между зубами, попытался открыть мне рот.

— Что случилось? – спросил он.

— Умираю! – прохрипел я.

— Ну, это не страшно, – заверил меня доктор. – Чем вы больны?

— Как же так! – возмутился я. – Деньги получили, а теперь у меня же спрашиваете, чем я болен!

Но в это время снова начался приступ: я взлетел над кроватью, задел доктора и сбил с него очки, которые разбились вдребезги.

Доктор с ненавистью уставился на меня.

— Вычтете стоимость очков из браслета, – поспешила исправить положение моя жена.

Тогда он милостиво приступил к осмотру. Долго и внимательно с помощью резиновой трубки выслушивал шумы в моем сердце и хрипы в легких, простукивал спину, а потом с такой силой надавил на живот, что у меня в глазах позеленело и я завопил во все горло.

— Все ясно! – сказал доктор. – Боль под нижним ребром.

— Под нижним или верхним, – вмешалась мать, – этого мы не знаем. Но, умоляю вас, выпишите самое лучшее лекарство, иначе нашей кровати грозит гибель.

— Я выпишу рецепт, – сказал доктор, – а если больной и впредь будет вести себя подобным образом, связывайте его – это тоже иногда помогает.

Вечером мне дали слабительное, затем по совету тетушки напоили настоем из ее трав. Подружка жены Лальта (я в нее безнадежно влюблен) положила мне на живот бутылку с горячей водой.

Вернувшийся с работы старший брат нашел у меня жар. Сбегав в ближайшую лавку, он принес льда и положил его на мой лоб. Но у меня были холодные ноги, и поэтому он натер их скипидаром. Руки намазал лимонным соком. И в завершение, положив на живот цитварный корень, лук и какую-то мазь с известью, мои домашние отправились спать.

Всю ночь я не сомкнул глаз, ворочался с боку на бок и стонал. Иногда просыпался мой старший брат, которому я мешал спать, и, видя мои страдания, советовал:

— Ты постарайся заснуть. Считай до тысячи. Не заметишь, как заснешь.

Я пробовал считать. Считал до тысячи, до трех, до пяти... дошел до миллиона, но заснуть так и не смог...

Три дня лечил меня доктор Тарпатхи, три дня давал мне слабительное, три дня кричал я от боли и проклинал моего лекаря (в душе, конечно). Наконец по совету старшего брата жена заложила свой второй браслет и пригласила ко мне доктора Гобхана Палака. Он был самым известным, самым знаменитым, самым ученым врачом в городе. Его титул даже в сокращенном виде состоял из девяти букв: С.В.П.Ч.С.П.Д.Т.Т. Его врачебная практика была поставлена на широкую ногу и, следует признаться, с тонким пониманием дела. Лечебное заведение доктора Гобхана Палака помещалось как раз напротив магазина гробовых дел мастера и в непосредственной близости от лавки торговца принадлежностями для погребального костра. Представители

этих профессий нарадоваться не могли на своего соседа-доктора. Дела их шли отлично.

Доктор Гобхан Палак с серьезным видом приступил к осмотру.

— Откройте глаза!

Я открыл.

— Шире, еще шире!

— Больше не могу.

Доктор бросил на меня злобный взгляд и задумался.

— Покажите язык! – внезапно потребовал он.

Я высунул язык.

— Больше, еще больше!

— Не могу больше.

Доктор снова сердито посмотрел на меня.

— Где у вас болит? – спросил он.

— В животе.

— А ноги не болят?

— Болят, когда их стягивают веревкой.

Доктор Палак долго прощупывал мой живот, выслушивал трубкой, а потом сказал:

— У него в желудке опухоль.

Он достал свой бланк, на котором был напечатан полный его титул С.В.П.Ч.С.П.Д.Т.Т., и выписал рецепт – слабительное.

— Что означает С.В.П.? – спросила моя жена.

— Смерть всем пациентам! – пояснил я. – А Ч.С.П...

Но я не успел расшифровать эти буквы: доктор вырвал из рук жены рецепт и взревел:

— Довольно издеваться!

Мой брат попросил за меня извинения, доктор смягчился, и инцидент был исчерпан.

В течение шести дней принимал я слабительное, но боли не утихали. Наконец на семейном совете было решено пригласить целителя Бхура Хана. Тот нашел у меня болезнь почек. Мать очень встревожилась и вечером привела ко мне другого целителя – Баджана Шарму. Баджан Шарма достал два пузырька с белой и голубой жидкостью, и, когда смешал их вместе, получилось нечто похожее на патентованное сред-

ство для выращивания волос. Затем он всыпал туда порошок желтого цвета, после чего образовалась настоящая зубная паста. Проделав над ней еще ряд манипуляций, попеременно разбавляя ее снадобьями то из одного, то из другого пузырька, он наконец перелил все в одну бутылку, на которой красовалась этикетка «Смерть мухам!».

Потом целитель, равнодушно взирая на мои мучения, прочел мне целую лекцию о греческой медицине. В течение двух часов он доказывал преимущества знахарей перед докторами европейской медицины. За это время брат ушел на работу, а жена с теткой успели приготовить обед... Наконец я не выдержал и повернулся лицом к стене. Но целитель ничуть не смутился. Он увидел кошку, сидевшую возле моей постели, и все свои дальнейшие соображения по поводу врачевального искусства стал излагать ей, поминутно призывая ее в свидетели.

Наконец тетке с большим трудом удалось переключить внимание пандита на меня.

Сначала он пощупал мой пульс, потом ознакомился с моими пятками и долго и глубокомысленно изучал большой палец моей правой руки.

— Это большой палец! – подсказал я.

Целитель не удостоил меня ответом. Он оставил палец в покое и принялся за ухо. Я задрожал, предчувствуя недоброе. Несколько раз он сильно дернул меня за ухо. Я невольно вскрикнул.

— Что больнее: ухо или живот? – спросил он.

— Ухо!

Целитель поднес кулак к моему подбородку, хорошенько примерился и нанес сокрушительный удар в челюсть.

— А теперь что больше болит: подбородок или живот?

— Подбородок, – пролепетал я, теряя сознание.

Он замахнулся было палкой, желая ударить меня по голове, но жена схватила его за руку.

— Ой, ой, что вы делаете, уважаемый целитель?

— Выясняю, где у него болит!

— Но у него же болит живот! – воскликнула жена.

— В том-то и дело, что это еще неизвестно, – невозмутимо

ответил целитель. – Желудок у него в порядке. У него кходраподжаш.

— Это что, новый вид проказы? – осведомился я, корчась от боли.

Целитель посмотрел на меня кротким взглядом, как бы выражая сочувствие моему полному невежеству.

— Нет, – сказал он, – это такая болезнь, которая поражает один орган человека, а ему кажется, что болит совсем в другом месте. Такая болезнь называется кходраподжаш... Так вот, – закончил он, пристально глядя на меня, – для того чтобы узнать, что же у тебя все-таки болит, мне придется несколько раз опустить на твое тело свою палку.

Мое тело покрылось синяками и распухло, глаза глубоко ввалились, нос заострился. Теперь я уже совсем не мог вставать с кровати.

Все мои родственники и друзья узнали о моей болезни. Все городские врачи, лекари и знахари побывали у меня.

Утром меня поили лекарством, которое прописал доктор Гхунаш, в обед – микстурой доктора Атмарама, а вечером давали снадобье целителя Калекхана. Ночью же, когда все ложились спать, прибегал кто-нибудь из моих друзей и приносил свое собственное «самое лучшее, испытанное» средство.

— Это лекарство я испробовал на себе, – убеждал меня друг. – Его рецепт дал мне один тибетец.

— Вот посмотри, – обращался он ко мне, – я принес его специально для тебя. Здесь смешан измельченный конский волос с пометом утки и добавлены: сначала беличий помет, потом медвежье сало и нашатырь. Семь дней я варил для тебя это лекарство, истратил на него семьдесят рупий, а ты еще отказываешься пить!

Волей-неволей, чтобы не обидеть друга, мне приходилось выпивать и это лекарство. Оно почему-то подействовало на мое зрение. В глазах у меня стало двоиться. Там, где сидел друг, появилось два друга; там, где стояла жена, появилось сразу две жены. (Мне кажется, что многие захотят узнать секрет изготовления такого лекарства, но я не каждому скажу!)

Для того чтобы приостановить действие этого лекарства,

один из моих друзей принес мне какой-то новый целительный бальзам. Его рецептура была несколько проще: мышьяк, пепел змеиной кожи, сера из ушей страуса и конский навоз. Я принял этот бальзам, взор прояснился, но осталось ощущение чего-то гадкого...

Я слабел день ото дня. Доктора махнули на меня рукой, целители отступились. Всем стало ясно, что я не жилец на этом свете. Мои друзья, заслышав среди ночи шум в нашем квартале, понимающе говорили:

— Слышите, это кричат в квартале доктора Тарпатхи. Несчастный Харикарнатх, наверно, скончался!

Однажды около нашего дома поссорились двое пьяных, а потом помирились и, бросившись друг к другу, стали обниматься и плакать. Соседи, увидев эту сцену, подумали, что я умер. Весь квартал огласился плачем. К нашему дому стали сбегаться люди. Женщины плакали, причитали, били себя кулаками в грудь. Вскоре собралась огромная толпа. Каждый стремился сказать обо мне что-нибудь хорошее:

— Ему бы еще жить да жить...

— Правда, человек он был неважный, но мужественный. Как он боролся со своей болезнью!

— Да, но кто в силах побороть смерть? Несчастная его жена, что она теперь будет делать? Такая молоденькая, ей и двадцати пяти лет нету!

— Двадцати пяти?! — воскликнул кто-то. — Да ей до тридцати пяти одного дня не хватает!

— Что ты болтаешь? — возмутился первый. — Я точно знаю, что ей двадцать пять и ни днем больше!

Назревала ссора. Из дому выбежала мать, чтобы унять спорщиков:

— Зачем вы ссоритесь? Мой мальчик жив, мой мальчик не умер!

Но никто не обращал на нее внимания. В самый разгар спора подоспела полиция и забрала крикунов.

Теперь уже все были недовольны мною. Во-первых, из-за меня в квартале произошла ссора; во-вторых, и это главное, вопреки утверждениям врачей я до сих пор оставался жив. Приятелям надоело ежедневно приходить и справляться о

моем здоровье. В их взглядах я читал упрек: «До каких же пор ты нас будешь мучить? Каждый день мы приходим к тебе в дом в надежде услышать, что несчастный Харикарнатх умер, а ты все упрямишься. Посмотри на себя, ведь от тебя остались одни кости да кожа, голос пропал, взор помутился, а ты все еще цепляешься за жизнь!»

Мои домашние смотрели на меня теперь так же, как пастух на подыхающую корову, но лечить все же продолжали. Любое предложенное кем-нибудь лекарство они сразу же отправляли мне в рот, не глядя на этикетку. Не все ли равно? Мой рот напоминал почтовый ящик, куда каждый мог бросить свое письмо. Письма были разные, но адрес, по-моему, один.

Однако смерть не спешила ко мне. От всех принятых лекарств, от бесконечных разговоров я все больше слабел и уже сам начал молиться о смерти.

Наконец из Лондона приехала моя младшая сестра со своим мужем, профессором-психологом. Ее ученый муж, призвав на помощь все свои познания в области этой науки, осмотрел меня и вынес заключение: паралич!

— Паралич? – удивился мой старший брат.

— Да! – уверенно заявлял доктор.

По странной игре случая именно в тот день, когда наконец был поставлен правильный диагноз и я узнал, что мучаюсь вовсе не от опухоли в желудке, а от паралича, я умер.

Мои домашние были в отчаянии. Жена посыпала голову пеплом вместо киновари и разбила все свои стеклянные браслеты. Мать отказалась принимать пищу, тетка тоже. Но о ней следует кое-что сказать. Не ела она только на людях. А потихоньку ото всех выпила из кувшина пол-литра молока и делала вид, что голоднее всех.

Мои друзья и соседи набились в дом и, стоя маленькими группами, шепотом переговаривались друг с другом.

— Послушай, а кто теперь займет его место в конторе? – спрашивал мой приятель Камил, ходивший в это время без работы.

— Вы знакомы с начальником конторы? – спросил другой приятель.

— В том-то и беда, что нет! – разочарованно ответил Камил.

— Ну ничего, я познакомлю вас с ним! Место останется за вами!

Лицо Камила озарилось счастливой улыбкой. Он взирал на мой хладный труп глазами, полными надежды.

А чуть поодаль мой закадычный приятель Душванатх говорил Раджендре:

— Ты знаешь, Раджендра, покойный Харикарнатх остался мне должен двести рупий. С кого же мне теперь их получать?

— А у меня он занял триста рупий. Надул, подлец!

Я же хоть и был мертвым, но все слышал. Оба они привирали, так как у Душванатха я занял всего лишь шестьдесят рупий, а у Раджендры – сто. Но что это за друзья, которые после смерти ближнего не прихвастнут своей добротой и щедростью по отношению к нему!

По дороге к месту сожжения Харандра Кумар сказал, подставляя плечо:

— До чего же тяжелый, подлец! Кто бы подумал!

— Интересно, не прошло и четырех часов, как он умер, а от него так смердит, что просто в голове мутится! – сказал другой мой приятель, Джагал Кашур.

— А как же! Ведь он, подлец, ни разу в жизни сам не вымылся. Один раз его обмывали, когда он родился, другой раз – когда умер!

Наконец меня принесли к месту сожжения и положили на костер. Но здесь произошло непредвиденное событие: пошел дождь. Все присутствующие раскрыли зонтики, а я изрядно вымок. Никто не догадался подержать надо мной раскрытый зонтик.

Через некоторое время, когда дождь прошел, мать подошла ко мне, поцеловала в лоб и заплакала. Моя жена все бросалась ко мне с криками:

— Положите меня вместе с ним! Сожгите меня вместе с ним!

Каждый раз ее оттаскивали, но она вырывалась и снова кричала:

— Положите меня вместе с ним! Я хочу сгореть вместе с ним!

Она вела себя явно неразумно, так как каждому из присутствовавших было известно, что дров для костра было так мало, что их вряд ли хватит на одного меня...

И вот после долгого чтения напутственных молитв брахман подал знак зажигать костер. Я облегченно вздохнул. Наконец-то со мной все будет кончено!

Но, боги, что я вижу? К моему костру бежит йог, размахивает руками и что-то кричит.

— Остановитесь! – проговорил он, задыхаясь. – Остановитесь! Я оживляю мертвых! Я могу оживить мертвого!

Все присутствующие с удивлением уставились на него. А йог, склонившись надо мною, внимательно осматривал мои ногти и веки.

— Его можно воскресить! – радостно воскликнул он. – В его мозгу еще теплится жизнь! Бегите скорей и принесите мне навоз черной буйволицы, кусочек мяса белого голубя, хвост черной пантеры и воронье...

Здесь я не выдержал и, вскочив с костра, закричал:

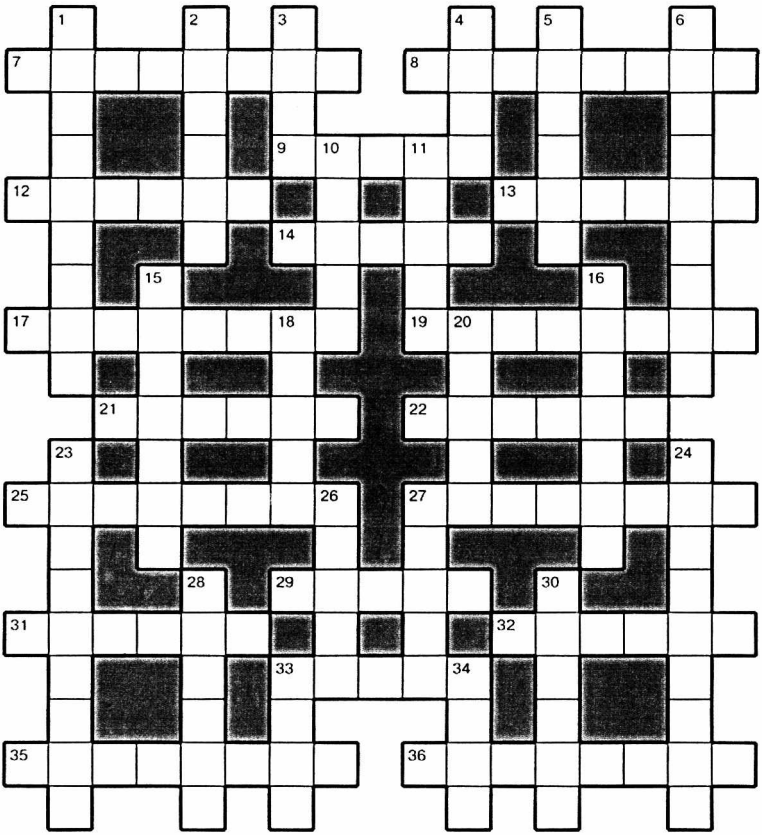
— Нет, нет! Я больше не буду есть помет! Ради всех богов дайте мне умереть! Подожгите костер! Умоляю вас, подожгите костер! Сожгите меня, но не кормите больше лекарствами!

У йога глаза вылезли на лоб. Все присутствующие в ужасе уставились на меня. Несколько минут они молча смотрели, а потом бросились сломя голову бежать кто куда. Все мои друзья и приятели, родственники и знакомые, отец, мать, жена, тетка и йог летели, не разбирая дороги.

Мертвец воскрес! В эту минуту я открыл глаза и увидел, что лежу не на костре, а у себя в постели, в головах у меня стоит жена, трясет меня за плечо и приговаривает:

— Вставай, лентяй, вставай! Уже десять часов, до каких пор можно спать?

КРОССВОРД



ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ
ЦИФРОВЫЕ СКАНВОРДЫ
ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ №18
КРОТЁНОК
Долмино №17
«ФИРМЕННЫЙ»
КРОТ
полный спектр
развлекательной периодики

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Наука о строении организма. 8. «Преграда» для микробов во время операции. 9. Приступы удушья при поражении бронхов. 12. Голливудская гимнастика для щек. 13. Индейский яд нервно-паралитического действия. 14. Пищевая «сумка» в желудке жвачных животных. 17. «Дверца» в окне для насыщения легких свежим воздухом. 19. Расстройство речи после испуга. 21. Жаропонижающая ягода с болот. 22. Обезболивающее средство из опийного мака. 25. Нарушение сна, выраженное в сомнамбулических прогулках под луной. 27. Воспаление слизистой оболочки нечищеного рта. 29. Божественная роль спасителей в белых халатах. 31. Обладатель медицинского диплома на стадии стажировки. 32. Лечебная минеральная вода. 33. Толчкообразные сигналы от текущей в жилах крови. 35. Потеря сознания под воздействием ударной воздушной волны. 36. Растение, с помощью которого можно избавиться от бородавок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Приборчик для вдыхания лекарственных веществ. 2. Напиток женщины-матери, вырабатываемый ею для вскармливания своего ребенка. 3. Приспособление для фиксации перелома. 4. Вирусное заболевание, оставляющее на память уродливые рубцы. 5. Лицо, заботящееся о недееспособном больном. 6. Человек, которому необходим винпоцетин. 10. Восковое средство от геморроя. 11. Грибковая кожная напасть. 15. Многоярусная витрина в аптеке. 16. Специалист по гигиеническому уходу за тяжелобольными. 18. Инкубатор для недоношенных детей. 20. Искусственное прерывание беременности. 23. Ортопедическая стелька для борьбы с плоскостопием. 24. Кожно-венерологическая или врачебно-физкультурная лечебница. 26. Внутрикожная проба для ранней диагностики туберкулеза. 27. Молочное «ассорти» для грудных младенцев. 28. Взаимное положение верхних и нижних зубных рядов при их смыкании. 30. Комната коллективного проживания в больнице. 33. Пациент с расшатанными нервами. 34. Патологический канал, соединяющий гнойник с поверхностью тела.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 4 (52)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Бактерия. 8. Фарингит. 9. Книга. 12. Дренаж. 13. Доктор. 14. Алмаз. 17. Экстракт. 19. Материал. 21. Группа. 22. Осмотр. 25. Циркуляр. 27. Инстинкт. 29. Озноб. 31. Гормон. 32. Мозоль. 33. Устав. 35. Мозжечок. 36. Старение.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Заморозка. 2. Желвак. 3. Диск. 4. Жаба. 5. Гипноз. 6. Гиппократ. 10. Налет. 11. Грамм. 15. Стиракс. 16. Аритмия. 18. Капля. 20. Аксон. 23. Микроскоп. 24. Окисление. 26. Резус. 27. Икота. 28. Корсет. 30. Холера. 33. Укол. 34. Вата.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны началась подписка на первое полугодие 2008 года. Для читателей «Предупреждения» это особая подписная кампания – с января 2008 года журнал будет выходить ЕЖЕМЕСЯЧНО! Так что уже в первом полугодии подписчики получат шесть номеров – в два раза больше, чем они получали за такое же время в предыдущие годы.

Напоминаем, что подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в ноябре)

Человек не должен страдать от боли

Осенняя хандра

Анатомия болезни: варикоз